El Tutorial de EFT

Este Tutorial está dirigido a aquellos que están empeñados en mejorar sus habilidades. Suplementa a los DVDs de EFT y presupone que el estudiante ha estudiado al menos el Curso de EFT. También será de ayuda para aquellos cuyo entrenamiento se limita al Manual Gratis de EFT. Los siguientes artículos se entenderán mejor si se lean en el orden en que se presentan.

Índice del Tutorial de EFT

Parte No. 1 - Toquemos el mundo

Parte No. 2 - La importancia de ser específico

Parte No. 3 - La Técnica de la Película: una herramienta para ser específico

Parte No. 4 - Aspectos

Parte No. 5 - ¡Pruébelo en todo!

Parte No. 6 - Oportunidad de deshojar la margarita

Parte No. 7 - Encontrando el Asunto de Raíz

Parte No. 8 - Cuando el cliente reporta que se siente peor

Parte No. 9 - Cuando las dolencias físicas se resisten a sanar

Parte No. 10 - Steve Wells sobre los Métodos y Estados Mentales de Maestros de EFT

Parte No. 11 - Compartir Beneficios

Parte No. 12 - La Técnica de Contar la Historia: una importante herramienta para ser más minucioso

Parte No. 13 - El Procedimiento para la Paz Personal

Parte No. 14 - Como aplicar EFT a fondo en usted mismo

Parte No. 15 - Un procedimiento EFT indispensable para niños

Parte No. 16 - Directrices para utilizar EFT en el tratamiento de Enfermedades Graves

Parte No. 17 - La Técnica de Trauma Sin Lágrimas

Parte No. 18 - La Técnica de Respiración Constreñida

Parte No. 19 - El Ejercicio de Respiración de la Clavícula

Toquemos el mundo

Tutorial de EFT - Parte No. 1

Este tutorial está dedicado a los dedicados.

Es para los recién llegados que quieren ascender por la escalera de la maestría y realzar sus destrezas con EFT. El mundo te necesita y es mi privilegio personal ser parte de tu educación. Juntos podemos traer sanción a nuestros amigos, a nuestro vecinos, a nuestras familias y a nuestros clientes. Declarado simplemente, podemos Tocar el Mundo.

Cualquiera puede aprender los aspectos básicos y, si son aplicados a suficientes personas, habrá sanaciones evidentes muy impresionantes. Puedes estar convencido de esto en este momento, aunque seas un principiante. Sin embargo, cualquiera que sea tu nivel actual de destreza, siempre hay más que aprender. Hay más formas de hacer un trabajo profundo... más formas de abordar casos difíciles... más preguntas esclarecedoras que hacer... más malestares sobre los cuales trabajar... más formas creativas de hacer llegar estos procedimientos... y más... y más... y más...

Te sugiero que estudies cada parte de este tutorial y la imprimas para tener una referencia futura. Podrías inclusive recopilar la serie entera en un libro si lo deseas.

Para aquellos de ustedes que tienen El Curso EFT, déjenme enfatizarles la importancia de tomar el curso en el orden debido. Sé que es tentador ver los títulos de los diferentes DVDs y querer ver ciertos DVDs primero. Así es la naturaleza humana. Sin embargo, el hacerlo es como leer los capítulos 4, 12 y 8 de un libro antes de leer los capítulos 1, 2 y 3. Esto llama a la confusión. El orden debido está dado en la primera página del manual EFT titulado "La forma fácil de tomar este curso".

Más en la próxima parte.

Abrazos, Gary

Traducido por Elisa García Gómez

La importancia de ser específico

Tutorial de EFT - Parte No. 2

Este tutorial debe ser leída varias veces. Es así de importante.

¿Porqué? Debido a que atiende uno de los errores más comunes de los novatos en EFT. Una vez que se corrige, sus resultados tendrán mucha mayor consistencia y muchos de sus "casos difíciles" desaparecerán fácilmente.

El problema es que la mayoría de los clientes tienden a ver sus asuntos a través de "lentes globales" Es decir, describen sus asuntos utilizando etiquetas amplias, las cuales, para ellos, parecen muy específicas. Algunos ejemplos de esto:

No me siento a gusto respecto de mi mismo Mi padre siempre abusó de mi Mi madre nunca me dio el amor que debí haber tenido No me va bien en las relaciones Me rechazan fácilmente

Cada una de estos - y muchos mas del estilo - son como bosques emocionales creados con árboles específicos (eventos negativos) que contribuyen al problema en general. Usando EFT en el problema global es como tratar de cortar un bosque entero con un golpe de hacha. Si se refiere al problema global de esta forma, seguramente va a lograr algún progreso cada vez que haga tapping. Sin embargo, comparado con la enormidad del bosque, el progreso no va a ser muy visible, y por tanto, el cliente probablemente va a considerar que "no hay resultados" o usted puede pensar erróneamente que son Psicológicamente Invertidos... o usted puede concluir

erróneamente que están llenos de toxinas energéticas... o pueden darse por vencidos y pensar que EFT "no funciona"... o... o... o.

En vez de usar EFT en un tema como, "Aunque me rechazan fácilmente..." es mejor romper este problema global en eventos específicos tales como...

A pesar de que mi maestro de tercer grado me avergonzaba frente a mi clase...

A pesar de que me sentí dejado de lado cuando mi padre no fue a mi graduación...

A pesar de que mi novia de secundaria me dijo, "Estoy aburrida de ti..."

A pesar de que mamá me dijo "Nunca te vas a casar a menos de que seas delgada como tu hermana..."

A pesar de que me castigaron en mi habitación todo el día durante el día de Acción de Gracias a los ocho años...

Estas son las VERDADERAS CONTRIBUCIONES al tema de "Me rechazan fácilmente." Representan la BASE O RAÍZ del problema. El sentimiento de rechazo no es más que el síntoma de estas causas específicas. Dicho de otra manera, si no tuviésemos estas causas específicas, ¿como podríamos sentir algún rechazo? La respuesta es "no podríamos" porque no habría experiencias previas con las cuales medir un "rechazo" actual.

Así... necesitamos neutralizar estas causas utilizando EFT en árboles individuales. Cuando hacemos esto, tenemos varios beneficios...

- 1. El cliente puede reconocer fácilmente cuando la EFT ha eliminado un árbol negativo de su bosque. Pueden empezar con una intensidad de 7 -10 para un evento específico y terminar con una de 0. Esto es notable claramente y por supuesto mejora la confianza de su cliente (y la suya) en el método.
- 2. Cada árbol que es removido disminuye el tamaño del bosque. Esto ayuda al cliente a caminar dentro del bosque más fácilmente en vez de golpearse cada vez en otro "árbol de rechazo" El dolor del rechazo se hace cada vez menor.
- 3. Un EFECTO GENERALIZADOR importante ocurre. Los diversos "árboles de rechazo" tienden a tener temas en común entre ellos, así que eliminar uno, tiene un efecto sobre los que quedan. Muchas veces, podemos remover 5 o 10 árboles y entonces ver como el resto del bosque cae solo.

No puedo enfatizar lo suficiente la importancia de ser específico. Muchas veces es la diferencia entre un éxito dramático y un fracaso aparente. La próxima vez, les daré algunas herramientas para ser específico - Muy importantes.

Abrazos, Gary

Traducido por Maria Elena Blanco - Escribir a Maria Elena

La Técnica de la Película: una herramienta para ser específico

Tutorial de EFT - Parte No. 3

La vez pasada hice énfasis en la importancia de tratar de preferencia eventos específicos en vez de globales. Con frecuencia en esto radica la diferencia entre una

falla aparente y un éxito sorprendente. Aunque el concepto es fácil de comprender, algunos novatos en EFT tienen dificultad en llevarla a la práctica.

Por fortuna, existe una herramienta que simplifica en gran medida esta importante tarea. La llamo la "Técnica de la Película", y está claramente demostrada con Rich y Robert en nuestro video "6 Days at the VA" ("6 días en la Clínica de Veteranos") (el tercer video del curso EFT).

En pocas palabras, si el cliente puede hacer una película mental del evento entonces, por consecuencia, será específico. Una película tiene un inicio específico y una duración específica. Tiene un argumento específico, así como sus caracteres. Tiene palabras y acciones específicas, y genera sentimientos específicos. De hecho, si el cliente no puede hacer una película específica de su problema, entonces el problema se está planteando en una forma muy global.

He aquí un ejemplo. Suponga que el cliente plantea su problema así: "Mi padre siempre abusó de mí". Por supuesto, es demasiado global porque ese abuso es muy probable que conste de muchos casos (eventos) de abuso. Si le pide al cliente que haga una película específica de este abuso, LO ESTARÁ FORZANDO A QUE SEDIRIJA A UN EVENTO ESPECÍFICO. De cuando en cuando el cliente hará una generalización vaga del problema, en vez de una película específica; en esos casos, usted lo deberá guiar en la dirección adecuada.

Para dar algunos lineamientos paso a paso a través de esta Técnica de la Película, ofrezco estos procedimientos que he refinado con el tiempo:

- Primero, pregunte al cliente: "Si fuera una película, ¿cuánto duraría?". Suelen dar una respuesta que puede medirse en minutos. Por supuesto que esto refleja una película específica. Si dicen "varios días", usted puede suponer que aún sigue siendo demasiado global.
- Después, pregunte al cliente: "¿Qué título tendría?", lo que tiende a forzar la especificidad. En muchos casos darán un título específico como "Pelea en la cocina" o "Mi accidente el en auto de mamá". Si da un título más general, asegúrese de verificar qué tan específico está siendo.
- Enseguida, pídale proyectar la película en su mente y evalúe la intensidad que tiene AHORA (en la medida en que la imagina) en una escala del 0 al 10. En forma alterna, le puede pedir que CALCULE qué intensidad tendría SI la imaginara vívidamente. Yo suelo encontrar sus cálculos razonablemente exactos Y estos cálculos tienden a ahorrarle al cliente cierto dolor emocional.
- Después, haga varias rondas de EFT sobre "esta película de _____" para reducir cualquier intensidad.
- A continuación, solicítele que la narre la película a usted, comenzando con un segmento de fácil discusión, PERO DETÉNGASE CUANDO ÉL SIENTA ALGUNA INTENSIDAD. Con frecuencia requerirá hacer énfasis en la importancia de detenerse, porque la mayoría de los clientes están condicionados a creer que para resolver sus problemas, deben ser valientes y sentir el dolor cuando avanzan hacia él; esta forma de pensar es arcaica. Con EFT, estas pausas propician la oportunidad de hacer tapping.
- Enseguida, use EFT en cada pausa hasta que no haya más intensidad en ese segmento (o aspecto) de la película.

- Después, pida al cliente que corra la película en su mente con detalles vívidos y registre cualquier intensidad que se presente.
- Por último, repita EFT para cualquier intensidad remanente y vuelva a correr la película. Mantenga este ciclo EFT/película hasta que la película no presente cargas emocionales.

Si se hace de una forma adecuada, este procedimiento deberá eliminar claramente un árbol emocional del bosque emocional del cliente. Entonces usted puede remover otro, y luego otro, y luego otro, hasta haber sacado de raíz unos 5 o 10 cuidadosamente. Ya que la mayoría de estos árboles tienen características en común, suele haber un "efecto de generalización" que se propaga a todo el bosque, derribando por consecuencia al resto de los árboles. Así, el problema del cliente de "Mi padre siempre abusó de mí", aunque conste de cientos de eventos (árboles), con frecuencia al manejarse con 5 o 10 incidentes específicos queda neutralizado.

Como se indicó líneas arriba, tanto la "Técnica de la Película" como el "Efecto de generalización" se muestran con gran detalle en el video "6 Days at the VA". Los estudiantes dedicados desearán revisar este video varias veces (en particular el segmento con Rich). Está cargado con un lenguaje útil y mejorará las habilidades de casi cualquier persona en la aplicación de EFT.

Un abrazo, Gary

Traducido por Ricardo Viesca ' Escribir a Ricardo

Aspectos

Tutorial de EFT - Parte No. 4

En muchas ocasiones solamente se necesita aplicar una o dos rondas de EFT a un evento específico para que su intensidad emocional se desvanezca para siempre. Estas se llaman "maravillas de un minuto" y afortunadamente ocurren con mucha frecuencia. Muchas vidas han sido cambiadas en direcciones positivas gracias a esta característica.

Sin embargo, a veces, incluso después de esforzarse profesionalmente para hacer tapping en eventos específicos, el cliente todavía informa que no mejora el problema. ¿Por qué ocurre esto? ¿Por qué este proceso trabaja tan fácilmente en la mayoría de los casos pero parece bloquearse en otros? Aquí hay varias posibilidades (se abarcarán las otras más adelante) pero una de las causas más comunes es que el cliente "se está cambiando a otros aspectos".

Lo que ocurre es que algunos asuntos están compuestos de muchas partes, o aspectos. Estos son, en realidad, asuntos separados. Sin embargo, los clientes generalmente no hacen esta distinción a no ser que usted se lo señale. Supongamos, por ejemplo, que un cliente quiere ayuda porque tiene recuerdos atemorizantes tras un accidente de coche. Por supuesto, usted aplica EFT a 'este accidente' y es probable que progrese adecuadamente. Sin embargo, si no es así, se pueden preguntar por aspectos más específicos con preguntas como...

¿Qué te resulta más molesto del accidente?

Supongamos que el cliente dice "¡Oh, las luces, las luces, todavía puedo verlas venir!". Usted puede hacer tapping en "las luces" o en el "mi miedo a las luces" o cualquier otra expresión que parezca encajar. Después de que la reacción del cliente a las luces disminuya a cero, se puede preguntar...

¿Qué más te resulta molesto del accidente?

En este momento el cliente puede plantear otros aspectos como "Los gritos en el coche" o "Mi ira hacia el otro conductor" o "Mi ira hacia los médicos", etc. La lista puede ser bastante larga. Sin embargo, generalmente sólo contiene uno o dos aspectos. Haga tapping en esos otros aspectos hasta que el cliente no pueda encontrar nada molesto con respecto al accidente.

Como prueba, pregúntele que "pase la película" del accidente en su mente muy detalladamente. Esto sacará a la luz cualquier rastro de algún aspecto al cual aplicar tapping. Al final el cliente no debería tener ninguna carga emocional relacionada con el recuerdo del accidente. Será simplemente un evento desafortunado de su vida - y ya está.

Un error que se comete con frecuencia es hacer tapping en "las luces" y después hacer una pregunta demasiado global como "¿Cómo te sientes con respecto al accidente ahora?". Esa pregunta no invita al cliente a obtener ningún aspecto nuevo. Sólo pregunta por un sentimiento en general. En realidad, si hay otros aspectos (como "los gritos en el coche") el cliente no progresará porque todavía tienen intensidad. Recuerda que el cliente no distingue los aspectos. Para ellos es todo un gran problema. Primero tienes que hacer la distinción reconociendo que los aspectos existen (esto simplemente lo da la experiencia) y en segundo lugar, haciendo las preguntas correctas para sacarlos a la superficie.

Los aspectos existen en casi cualquier asunto emocional. Estos son algunos ejemplos...

- Un trauma de guerra puede tener aspectos tales como la visión de la sangre, la mirada de los ojos del camarada antes de morir, el sonido de una granada de mano, etc.
- Una experiencia de violación puede tener aspectos como el olor del atacante, el impacto de un puñetazo, la penetración, etc.
- El miedo de hablar en público puede tener aspectos como la visión de un micrófono, la constante mirada de la audiencia, la memoria de haber sido ridiculizado cuando era niño, etc.

Hay que tener en cuenta que un aspecto puede también ser una emoción. De esta manera, algunos clientes informan que la ira que tenían en relación a un evento dado se ha convertido en tristeza. Recoja estas pistas. Estos diversos aspectos emocionales le permiten profundizar en el problema. Son oportunidades para conseguir una mayor curación y llegar a dominar su destreza en EFT.

Nuestras colecciones de DVDs están cargadas de ejemplos en vivo de aspectos que usted puede reproducir una y otra vez. No creo que pueda encontrar en ningún otro sitio mejores ejemplos de cómo dirigir este tema tan importante. Preste particular atención a Dave y su miedo al agua en el curso de EFT. Esta minuciosa sesión de una hora de duración es un ejemplo clásico de cómo identificar y tratar aspectos.

Un abrazo, Gary

¡Pruébelo en todo!

Tutorial de EFT - Parte No. 5

Algunas de nuestras creencias necesitan ayuda - especialmente si de verdad hemos de entender y usar eficazmente la gran variedad de aplicaciones de EFT.

Estamos acondicionados a creer que cada enfermedad requiere un remedio específico a ella. Y por eso tomamos aspirinas para el dolor de cabeza y antihistaminas para las alergias. También vemos especialistas como pediatras, psiquiatras, urólogos y ginecólogos. Además para recuperar nuestra salud emocional consideramos el miedo, la culpa, el pesar y el trauma como si fueran diferentes problemas que requieren diferente técnicas para sanar.

La lista sigue.

Para que sepan, no son "malas creencias". Al contrario, algunos de estos remedios específicos han sido útiles en nuestra búsqueda para recuperar la salud. No obstante nuestro sistema de creencias ahora tiene un nuevo desafío. Eso es porque nunca se había visto "una técnica que se podía utilizar para todo".

Para la mayoría de las personas lo mas difícil de entender es que la misma técnica que se usa para el dolor de cabeza se puede usar por una persona que tiene la fobia de ser bajo de estatura. Pero eso es exactamente lo que hacemos con EFT. Como ustedes saben por nuestros varios videos de entrenamiento, NOSOTROS LOPROBAMOS EN TODO.

Y casi siempre tenemos buenos resultados.

Usamos el mismo abordamiento para todo tipo de trauma. Lo usamos para el miedo de hablar en público y por el pesar o la tristeza que se siente cuando se pierde una persona querida. Lo usamos para tensión, ansiedad, deseos imperiosos, tartamudeo y depresión. Hemos tenido triunfos con casi todas las enfermedades físicas incluyendo dolor, intolerancia a los lácteos, alergias y todo desde TMJ hasta infertilidad y PMS. Lo usamos para mejorar el desempeño deportivo y musical y las afinidades personales. Lo usamos para darle libertad educativa a personas que tienen discapacidades de aprendizaje y también para aliviar o eliminar pesadillas y Desorden de Estrés Post Traumático y para victimas de rapto, accidentes, abuso y guerra.

Y otra vez la lista sigue.

Desafortunadamente muchas personas usan EFT para aliviar solamente una enfermedad y completamente pierden de vista la oportunidad de usar EFT para aliviar todas las otras. Este tutorial nos insta a abrir nuestra mente sobre este tema. ¿Por que limitar EFT a solo 1% de su capacidad?

Como es natural hay un "arte de entrega" que separa los que están empezando en EFT y los que han logrado la maestria. Pero hasta los novatos pueden aplicar lo básico y alcanzar un gran porcentaje de buenos resultados. La maestría

afortunadamente es una elección y es algo que todos pueden alcanzar. Usted solo tiene que perseguirlo.

Abrazos, Gary

Traducido por Ileana Goldwasser

Oportunidad de deshojar la margarita

Tutorial de EFT - Parte No. 6

EFT trabaja frecuentemente tan rápida y eficientemente que el cliente cambia de un tema a otro en cadena. Es como si cada resolución de un problema lo lleva a recordar otro problema, por eso es importante destacar la lista de oportunidades de curación.

Un ejemplo podría ser alguien que empieza con una fobia a las víboras, después que el problema ha sido eliminado con EFT, quizás recuerde el miedo a las alturas. Después que esto ha sido resuelto, sigue con la cadena de nuevos temas como podría ser un accidente de bicicleta, la negativa de una maestra en el colegio, haber sido abandonada por un novio o hijo y así sucesivamente.

Estas son estupendas oportunidades para curaciones dramáticas porque, en una sesión, múltiples temas pueden ser efectivamente neutralizados. ¡Cuando se está en movimiento, hay que seguir haciéndolo!

Hay un ejemplo claro de deshojar las margaritas en la sesión completa conducida por Marlys en el Video #4 o la Parte II del curso EFT. Ella comienza con "pena de amor", moviliza el problema hacia diferentes amantes y eventualmente llega al hecho de que su madre no la amaba. Esta sesión es importante estudiarla y es un ejemplo clásico para enseñar.

Este fenómeno es obvio cuando un cliente inicia comentándole acerca de estos nuevos temas. De todos modos, el cliente no siempre sabe que decir y entonces, muy frecuentemente, esta maravillosa oportunidad se pierde. No es necesario que esto suceda porque una simple pregunta puede desencadenar que el cliente recuerde nuevos temas. Después de terminar un tema pregunte al cliente...

"¿Qué te hace recordar esto?"

Uno puede llegar a obtener una muy efectiva cadena de acontecimientos. Hay que seguir preguntando cada vez que un tema ha sido resuelto. A veces se logra una larga lista de milagros sanadores en una sola sesión.

Abrazos , Gary

Traducido por Lena Isis

Encontrando el Asunto de Raíz

Tutorial de EFT - Parte No. 7

Cuando EFT "no funciona," generalmente NO es porque no funciona.

Más bien, la verdadera razón para no ver resultados es porque el practicante no ha aplicado EFT apropiadamente. Tal vez, el practicante no ha sido suficientemente específico o quizás nuevos aspectos que aparecen encubren un trabajo válido de curación del aspecto original. Hemos hablado antes de estas posibilidades en este tutorial.

Hay otro elemento complejo e importante que necesitamos explorar... esto es el descubrimiento del Asunto de Raíz. Algunas veces el problema que plantea el cliente es nada más un síntoma del Asunto de Raíz - un muy profundo, mucho más importante problema fundamental. Una vez que el Asunto de Raíz es descubierto, puede ser dividido en eventos específicos y manejados en forma habitual.

Hay muchos ejemplos en vivo del Asunto de Raíz que se pueden ver en los DVDs de entrenamiento. El estudio, por ejemplo, del caso de "miedo a las alturas" de Nate en el juego de DVDs 'De EFT al Palacio de Posibilidades'. Nate sube al escenario junto con otras personas con fobia de altura y hace solamente un modesto progreso. Después de un trabajo de detective, sin embargo, fue descubierto que el verdadero Asunto de Raíz era el sentimiento de ridículo que él sintió cuando se burlaron de él y lo presionaron para hacer un salto de paracaídas (durante el servicio militar). Una vez que despejamos ese Asunto de Raíz, su miedo a las alturas desapareció. Además, su vista se mejoró y su hipertensión bajó dramáticamente (sin tomar sus medicamentos).

Otros ejemplos vivos abundan en el juego de DVDs 'Pasos para Convertirse en Terapeuta Extraordinario'. Preste atención particular a las sesiones con Craig (Vejiga vergonzosa), David (Miedo a hablar en público), Martha (Ser reservada) y Jane (Accidente).

Encontrar el Asunto de Raíz es un arte y requiere experiencia para hacerlo expertamente. Afortunadamente, hay algunas preguntas de sentido común que pueden ayudarles a encontrar el Asunto de Raíz rápidamente. Aquí están algunas de ellas...

- "¿Que le recuerda este asunto?"
- "¿Cuando fue la primera vez que usted puede recordar sintiendo la misma clase de sentimiento?'
- "¿Si hubiera una emoción mas profunda subyacente a este problema, que podría ser?"
- "¿Si usted pudiera vivir su vida de nuevo, que persona o evento preferiría omitir?"

Sin embargo, por favor sea consciente, que una respuesta favorita a estas preguntas es, "No sé". Cuando escucha esto, sea persistente. Usted puede decir, "Bueno, simplemente adivina" Sus suposiciones generalmente dan justo en el blanco.

Abrazos, Gary

Traducido por Leonor Anderson

Cuando el cliente reporta que se siente "peor"

Hola a Todos/as.

Glenn Turner describe un caso donde un cliente parece hacer un progreso de calidad, pero después, reporta "sentirse peor". No sucede con mucha frecuencia, pero cuando sí, a menudo se malentiende. Parece ser un problema cuando en realidad ofrece una OPORTUNIDAD tanto para el cliente como para el terapeuta. Sigan leyendo.

Abrazos, Gary

PD: Aunque esta discusión sobre el asunto de "sentirse peor" se concentra sobre asuntos emocionales, los mismos conceptos aplican también para los malestares físicos.

Tutorial de EFT - Parte No. 8

Los clientes generalmente experimentan sensaciones positivas a través de EFT. De vez en cuando, sin embargo, un cliente reporta que se siente "peor". Dado el hecho de los reportes consistentes de que el EFT generalmente lleva a que la gente se sienta mejor, ¿en realidad estos clientes se sienten peor, o pasa alguna otra cosa? Esta lección explora esta cuestión examinando un caso real que fue reportado en la lista de apoyo por correo electrónico de EFT. "Sentirse peor" resulta apuntar hacia unas profundas oportunidades para la curación.

De la lista de apoyo de EFT

Hola Gary,

Acabo de tener una experiencia con un viejo amigo de la familia y apreciaría una retroalimentación sobre ella. Esta persona llegó conmigo la semana pasada con ansiedad extrema acerca de tantas cosas que ni las podía enumerar para empezar. Finalmente se sentía "peor".

GC: Allí está la primera indicación de por qué se sentía "peor" al final tu cliente. Llegó contigo "con tantas cosas que ni las podía enumerar para empezar." Entra a tu casa con todo un bosque lleno de árboles negativos. En el caso típico, estos árboles tienen serias raíces y muchos, muchos miedos específicos, traumas y culpas atrás de ellos. Probablemente no los resolverás todos en una sola sesión. Sin embargo probablemente podrás resolver unos problemas más superficiales para permitir que los asuntos más importantes se cuelen hacia arriba.

GLENN continúa: Hice tapping general para "esta carga tan pesada" y se fue sintiéndose mucho mejor. Comió esa noche por primera vez en mucho tiempo. Comía, pero no mucho por tanta ansiedad y sentimientos viscerales asociados. Pensó que era un milagro y francamente yo también.

GC responde: Esto pasa seguido con la ansiedad generalizada. Con unas rondas de EFT los asuntos inmediatos se tranquilizan. Frecuentemente parece un milagro. Alguien entra deshecho, y al rato ya está en calma y puede seguir su vida.

Si regresa el alboroto (muy probablemente con la ansiedad generalizada) no es que EFT "no funcionó" o que fue el culpable de que se sentía "peor". Más bien, fue porqué EFT quitó unos asuntos superficiales que permitieron a las cuestiones más fundamentales salir de su escondite. El verdadero villano (que estuvo siempre) ahora está adelante y en el centro. Esto NO ES UN PROBLEMA. ¡¡ES UNA OPORTUNIDAD!! Por fin, el verdadero asunto se está poniendo en evidencia y suplicando el tratamiento de EFT. En este punto es fácil alejarse y malinterpretar lo que pasa realmente. Un

practicante experimentado de EFT tendrá un gritito de júbilo para sus adentros, porque ya salió afuera "el grande".

GLENN continúa: Sin embargo, unos días más tarde me habla muy agitado y necesita verme otra vez. Lo veo, y parece mucho peor. Y el tapping parece causarle estar peor todavía. Estoy especulando, pero lo que siento es que él suprimía el suceso real (y muy probable) que lo vería perder todo, en términos financieros, para lo que había trabajado tanto. Y pienso que no veía esa realidad hasta que se tumbaran algunos de los otros árboles. Lo resintió mucho cuando se dio cuenta de eso y estuve haciendo tapping un buen rato para eso.

GC responde: Como estabas especulando, no sabemos exactamente para donde iban sus pensamientos. Pero tu intuición de que no veía su problema hasta que no se tumbaran otros árboles es muy típico de un caso como este. "La verdad" permanece escondida tras muchos otros asuntos protectores y racionalizaciones varias. Haciendo EFT para estos asuntos protectores podemos finalmente descubrir un asunto de fondo que ha estado afectando negativamente a su vida. Tu ejemplo no nos demuestra exactamente lo que es este asunto, pero un poco de habilidad y trabajo de detective debe exponerlo bastante rápidamente.

Me recuerda un amigo que vino conmigo hace unos años sentido por una discusión que acababa de tener con su novia. Era una discusión simple, para la que iban a bastar un par de rondas de EFT para resolver su ira. Pero su ira inmediata no se movió para nada, y reportó "sentirse peor". ¿Por qué? Porque resulta que él se estaba sintonizando con las veces que discutía con su mamá y ella lo hacía menos gritándole. El asunto real era su mamá, no su novia. La discusión con la novia simplemente detonó el asunto real y se sintió "peor" hasta que no resolviéramos el asunto de la madre (un asunto de varias sesiones por cierto, porque hubo muchos aspectos.)

GLENN continúa: Tardé un poco en llegar aquí, pero mi pregunta es, para la ansiedad acerca de cosas en el futuro que potencialmente cambiarán o terminarán la vida y que lo más seguro es que sucederán, ¿es mejor mantener "tapados" estos problemas, a permitirles que se enfrenten de lleno con algo para lo cuál no están preparados y francamente yo tampoco? Una parte de mí siente que es mejor saber a lo que te enfrentas y lidiar con los sentimientos que surgen de esa conciencia. Otra parte, después de este episodio, ya no está segura. Siento estar disperso, pero como siempre, cualquier ayuda se recibe con agradecimiento.

GC responde: Supongo que existen algunas situaciones donde sería mejor dejar las cosas como son y permitir a los clientes esconder sus cabezas en la arena y no enfrentar la realidad. Dejaré ese juicio a los que están involucrados. Pero yo no me he encontrado en ninguna situación donde estoy dispuesto a rendirme o hacer que no veo.

Como dije antes, yo veo este caso como una oportunidad mayúscula 1) para que los clientes puedan deshacerse de unos fuertes límites y 2) para que los practicantes puedan extender sus habilidades yendo donde antes no se habían aventurado. La verdad es la verdad. Tendrá su efecto querámoslo o no. También la lluvia, el viento, la muerte y los impuestos. Estas son todas formas de la realidad - la verdad, si quieres. Tratar de posponerlos o de ignorarlos no los cambiará.

GLENN continúa: Que estés bien.

Glenn Turner

Cuando las dolencias físicas se resisten a sanar

Tutorial de EFT - Parte No. 9

Una de las conclusiones más obvias que sacarás del uso frecuente de EFT es que hay una conexión innegable entre las dolencias físicas y los problemas emocionales sin resolver. Nuestro correo de ayuda de EFT esta lleno con historias verdaderas en las que el dolor físico desaparece al tiempo que se están abordando los problemas emocionales.

A menudo podemos aplicar EFT a un problema físico (por ejemplo, "este dolor de cabeza") y verlo desaparecer en un momento. Sin embargo, algunas veces, el problema físico no cede... o... se desaparece por un rato y regresa. Ésta es generalmente evidencia de que hay detrás un problema emocional sin resolver que necesita ser neutralizado. Una vez que se hace esto, es más factible que el dolor físico mejore.

Para esto tengo una pregunta favorita para jugar a detective. Una vez que he aislado una dolencia física que se está resistiendo a curar, pregunto....

"¿Si hubiera algo que contribuyera emocionalmente a este dolor, que sería?"

Si el cliente no sabe que es, pídele que suponga, su suposición te llevara generalmente en vías útiles.

Hay un ejemplo clásico de esto en nuestra cita de video "de EFT al palacio de las posibilidades" Se trata de una señora que tenia la respiración bloqueada en una ventana de la nariz debido a un accidente. El *tapping* común para este "problema de respiración" no le ayudo en nada. Sin embargo, después de que llegue a la causa emocional, todo se abrió y hasta su visión mejoró. Aunque este caso es mejor estudiarlo en la video cinta, también se escribió en nuestro correo de ayudaEFT. Este artículo se les proporciona mas abajo.

NARIZ ROTA DE LORI LASKOWSKI

Hola a Todos/as,

Elogios a Lori Laskowski por traer su nariz a mi entrenamiento reciente de Cleveland.

Con disculpas a Shakespeare, una nariz es una nariz es una nariz. ¿Entonces, por qué elogios a Lori por traer la suya? Para el observador, era solamente una nariz regular agradable colocada en una cara sonriente y a una personalidad efervescente. Pero para Lori era una fuente de malestar constante. Ella se cayó y se la rompió hace 7 o 8 años y ha tenido varias cirugías desde entonces. A pesar de muchos esfuerzos para corregirlo uno de los tabiques seguía bloqueado parcialmente. Ella calificó su malestar como una intensidad de 7.

Durante el entrenamiento de EFT pedí que cada persona en la audiencia identificara un malestar físico. Una persona eligió un dolor de la cadera mientras que otras eligieron dolores del hombro, dolores de cabeza y similares. Lori, por supuesto, eligió su nariz. Después de la primera ronda de EFT, circulé por el salón pidiéndole a la gente que

calificaran su malestar antes y después del *tapping*. Mientras que muchos reportaron un alivio notorio, Lori no reportó ninguno. La calificación de 7 seguía siendo 7.

Después de otra ronda más gente reportó alivio--pero no Lori. El 7 seguía siendo 7. En este punto, los nuevos participantes de EFT podrían concluir, "Oh, no trabaja en este caso." Eso es fácil de suponer, por supuesto, porque ella estaba estancada mientras casi todos los demás reportaban Buenos resultados. Entonces, ¿por qué no dejar eso de lado y continuar con otras cosas?

Bien, me he visto en esta situación muchas veces y, si me hubiera dado por vencido mucha gente nunca hubiera logrado finalmente alivio. Hay ejemplos incontables de cómo la persistencia con EFT y el jugar al detective nos brindan resultados en donde otras técnicas han fracasado totalmente. Para poner un ejemplo dramático, revise por favor la discusión con Cathy en la audio cinta 1B del curso de EFT. En el caso de Cathy, el mayor alivio fue logrado con el uso de EFT para un dolor de espalda constante causado por un accidente desde hacia 18 años.

Así que, si haciendo el *tapping* directamente en el "problema de la nariz" de Lori; no trabajaba, le pregunté acerca de los problemas emocionales que pudieran contribuir a su malestar al respirar. Una de mis preguntas preferidas aquí es...

"¿Si hubiera un factor emocional para este problema, cuál sería?"

Ella dijo que había una cierta cólera con respecto al accidente original, así que hicimos *tapping* en esa cólera así como para perdonar. Ella entonces reportó una mejoría notable, pero solamente uno o dos puntos.

Ahora noten algo. Aunque no conseguimos una de nuestras "maravillas de un minuto" y aunque EFT para el problema de la nariz no fue eficaz tan rápidamente como para la otra gente, ALGO IMPORTANTE HABÍA SUCEDIDO. Recuerdan por favor que el problema todavía estaba allí a pesar de sus cirugías anteriores. Ni el hacer el tapping directamente para el problema físico le brindó alivio. Pero cuando nos enfocamos en posibles problemas emocionales logramos un progreso notable. Levantamos la tapa del problema usando esta técnica. No es que EFT no funcionara. Es que no habíamos encontrado la forma correcta de aplicarlo en ese caso.

La mejoría de Lori en ese momento era notable pero no dramática. Ésta es evidencia obvia de que es posible lograr más y que hay que persistir. Pero algunas veces nos precipitamos a desechar los resultados "menores" como "no muy buenos" y concluimos que "eso es todo lo que podemos hacer"

No. Me resisto a aceptarlo. Mala conclusión.

En lugar de rendirnos, apenas estamos comenzando -- las puertas se han abierto y es hora de arremangarse. Hay más por hacer. Más rutas que seguir. Pues resulta, que yo sabía que iba a hacer que toda la audiencia hiciera varias rondas de "Respiración Constreñida" como se muestra en la siguiente explicación, así que deje de lado a Lori por un momento. Un poco después comenzamos la sesión sobre la Respiración Constreñida, y después de un par de rondas, le pedí a Lori que respirara profundamente. El cambio fue obvio para todos al reportar Lori que el tabique se había desbloqueado y que tenia una sensación de "drenaje" De la calificación de 7 del bloqueo original ahora había bajado a 2 Y estaba encantada de reportar que SU VISION HABIA GANADO NOTABLE CLARIDAD.

Las dos mañanas siguientes reportó que su mejoría con la respiración se mantenía y también continuó afirmando su mejoría en la visión. Había más por hacer, por supuesto, porque aun no habíamos logrado llegar a cero.

Sin embargo, mi propósito en estos entrenamientos es demostrar EFT y enseñar sus puntos claves. No tengo generalmente tiempo para ejecutar cada caso hasta el final. Ella dijo que todavía había una cierta presión de menor importancia en la parte interna del tabique derecho de su nariz, así que le sugerí que, después del entrenamiento, fuera muy específica con el malestar físico restante. Un buen candidato a esta especificidad sería....

Aunque todavía tengo algo de esta presión de menor importancia en la parte interna del tabique derecho de mi nariz...

Ayer, (3 semanas después) llamé a Lori para un seguimiento. Pensé que podríamos aclarar cualquier residuo y lograr traerlo a cero. Pues resulta que ella misma logro llegar a cero.

Alivio total.

Ella aceptó que se grabara la conversación y, después de recordar como fueron nuestras sesiones originales, la conversación siguió así: (revisado para la legibilidad)...

Lori: ...y entonces después de que hiciéramos el *tapping* noté más y más alivio así que podía respirar más y más fácil. De hecho inclusive se lo dije a usted entonces que mi visión... por alguna razón veo mucho mejor.

Gary: ¿Todavía esta mejor?

Lori: Sí, todavía esta mejor. De hecho tenía problemas con mis lentes de contacto y ahora ya no, cosa que me sorprende.

Gary: Bien, a mi también. He hecho esto durante mucho tiempo Lori, y me quedo boquiabierto de vez en cuando y no estoy seguro si sé cual es la razón, simplemente tenemos nuestras teorías. Pero lo que quiero preguntarte es... ¿cómo sabes que tu visión esta mejor? ¿Qué te dice eso?

Lori: Bien, la claridad con la que veo las cosas. Pienso que antes, cuando miraba a través de mis lentes de contacto, las cosas se veían claras pero no "realmente claras " Y esto siempre era una cosa fastidiosa. Pienso que los que usan los lentes de contacto lo describirían comúnmente como si tuvieran maquillaje o algo en su ojo. Y, después de que hicimos el *tapping* era como si al pestañear viera todo mas claramente. No sé si estaba relacionado con mi respiración y mi nariz--porque los ojos, nariz y boca están conectados--pero con la mejoría en la respiración mi visión parece más aguda - mucho más cómoda. Pude ver inmediatamente la diferencia.

Gary: Bien, podría también ser que como respiras mejor recibes más oxígeno en tu sistema.

Lori: Sí, eso podía explicarlo, también.

Gary: ¿Qué porcentaje dirías que mejoró tu vista? ¿5%, 10%, 30%? ¿Qué dirías?

Lori: Diría "tranquilamente" que ha mejorado alrededor del 75%.

Gary: ¿Tranquilamente?

Lori: Sí, me siento mejor con mis lentes de contacto. En la claridad, la visión diría que ha mejorado el 30% por lo menos.

Gary: Oh ¿de verdad? Está bien. ¿Y ha durado hasta ahora?

Lori: Sí. Desde ese día que fui al entrenamiento. Sí.

Gary: Volviendo a tu nariz por un momento, dijiste que al final del seminario tenías una calificación de 2, y si recuerdo correctamente, dijiste que tenía que ver con un lado de la nariz afectándote el resto...

Lori: Sí. Era como si mi tabique derecho estuviera restringiendo el paso del aire. Cada vez que respiraba lo sentía. Pero desde que hicimos el *tapping* ni siquiera me doy cuenta por que ya no me sucede.

Gary: Bien, fuiste de 7 a 2 ¿y los 2 eran el lado de tu nariz que afectaba otras cosas?

Lori: Correcto.

Gary: ¿Ahora estás en cero o sigues estando en 2?

Lori: Ahora estoy en cero.

Gary: ¿Estás en cero? ¿Entonces se abrió totalmente?

Lori: Sí.

Gary: Para mí, esto es increíble.

Lori: ¡Oh, lo es!

Gary: Como puedes imaginar, he estado del otro lado de la línea con muchas de estas historias.

Lori: Oh, apostaría.

Gary: Todavía me sorprenden. Ahora, volviendo a tu nariz, ¿cuando fue a cero? y, la pregunta #2 ¿hiciste más tapping para llegar a cero?"

Lori: Si, hice más *tapping* para llegar a cero. Probablemente no hice *tapping* de nuevo por una semana después del entrenamiento. Y después, comencé a hacer*tapping* de nuevo para cualquier cosa que tuviera que ver con mi nariz. Pienso que lo que me mostraste fue el que hiciera las cosas más en detalle a medida que trabajaba para mejorar. Así que describía más y más en detalle.

Gary: ¿Por ejemplo?

Lori: En vez de decir solamente, "Me acepto completamente y totalmente aunque mi nariz se bloquea encima de...", fui a, "mi ventana de la nariz derecha que es la más cercana a mi abertura del aire que esté en la pared derecha que parece ser difícil -- el lado superior dentro de mi nariz, no... el inferior"; sabes, algo así. Y entonces, una semana después -- probablemente un total de dos semanas después del entrenamiento -- baje a cero y no he tenido que hacer *tapping* en esa cosa en particular desde entonces.

Gary: ¿Notaste mientras que te enfocabas en las cosas especificas que sentías mejoría en el mismo momento o fue una reacción lenta?

Lori: Fue lenta. Era como si al momento no estaba segura como iba a salir. Pero por otra parte noté que--probablemente uno o dos días después de hacer *tapping*, no lo volvía a sentir.

Abrazos a todos, Gary

Traducido por Maria T. Shehata

Steve Wells sobre los Métodos y Estados Mentales de Maestros de EFT

Steve Wells, psicólogo de Australia, escribió una serie de 4 partes para la sección de Email de la Lista de Apoyo que merece un lugar primordial en esta tutoría. Enfatiza muchos elementos de EFT y a la vez las muchas maneras en que puedes maximizar su uso.

Tutorial de EFT - Parte No. 10

Los Métodos y Estados Mentales de los Maestros de EFT--Parte I (Buscando Libertad Completa: No Aceptes Nada Menos)

Si hay algo que me preocupa es que mucha gente se siente atraída a EFT con una comprensión limitada de su potencial y por tanto esa gente limita los beneficios que puede lograr con su uso. En esta serie y en las que siguen me gustaría tocar este punto... y animarte a que expandas tu perspectiva de lo que puedes lograr usando estas maravillosas técnicas.

Yo creo que no debes aceptar nada menos que la libertad total. Me refiero no sólo en términos de cómo progresamos con cada problema en el que trabajamos sino también en términos de los números y de los tipos de problemas que escogemos para trabajar, y de las metas que nos proponemos en la vida.

Creo que limitamos nuestra libertad cuando:

- 1. No consideramos aplicar EFT a cada problema que tenemos.
- 2. No continuamos con el proceso hasta haber removido toda intensidad completamente y para siempre.
- 3. No ponemos a prueba nuestros cambios en el mundo real... o no nos aseguramos que hemos hecho todas las pruebas posibles para saber si el problema podría regresar.
- 4. Solo usamos EFT en forma reparadora para erradicar problemas existentes en vez de usarlo para crear un futuro nuevo y lograr nuestras metas máximas.

Algunas personas han visto usar EFT para curar temores y fobias, y creen que sólo se puede aplicar a temores y fobias. Otros obtienen un alivio usando EFT en relación a un problema pero no se dan cuenta que lo podrían aplicar a otros problemas.

Una vez trabajé con una clienta que logró eliminar una fobia usando EFT. Esta misma clienta se comunicó conmigo 3 meses después acerca de otro problema para el cual necesitaba ayuda. ¿Consideraste usar EFT en eso? le pregunté. "¡Oh!" respondió ella, "Quizás podría hacerlo. Sólo que no lo pensé." "OK", le contesté, "¿Porque no vas y haces eso y después me llamas y me dejas saber tus resultados?" ¿Qué creen?

Descubrió que podía solucionar su problema ella misma. Desde entonces he dado el mismo consejo a otros clientes y han tenido semejantes resultados.

Cuántas veces no hemos tenido problemas en nuestras vidas en los cuales podríamos haber aplicado EFT, pero sencillamente no se nos ocurrió. Hagamos lo que Gary recomienda y "Probémoslo en Todo." Cuando lo hagas podrías sorprenderte de lo mucho que logras.

¿Cuántas veces no nos revolcamos en nuestros problemas cuando en realidad podríamos estar resolviéndolos? ¿Y cuántas veces trabajamos en un problema por un tiempo y logramos poco éxito, pero entonces permitimos que los mismos temas se acumulen otra vez en nuestras vidas?

Yo descubrí esto con mi alergia al polen. El primer año que aprendí EFT lo apliqué...y otras técnicas de energía - diligentemente a mis síntomas de alergia al polen (por ejemplo: Aunque tengo mucha congestión / Aunque tengo mis ojos hinchados / etc.) y mis síntomas se redujeron en más del 90%.

En cada uno de los siguientes dos años comencé el proceso demasiado tarde y no era consistente o persistente en mi tapping - y como consecuencia el tapping tuvo poco o ningún efecto en mis síntomas (Como excepción, mis ojos hinchados siempre respondieron). Este año pasado decidí comenzar lo más pronto posible antes que iniciara la temporada de alergia al polen. Otra vez, a la primera señal de un síntoma y durante toda la temporada en que hubo polen me apliqué a mí mismo EFT diariamente. Como resultado, logré pasar toda la estación... que fue reportada como una de las más horribles temporadas de polen... prácticamente libre de síntomas.

He aprendido de esta experiencia el valor de ser persistente con problemas como éste. Con suficientes aplicaciones, los síntomas pueden desaparecer completamente y nunca reaparecer. He sido testigo de esto con numerosos clientes que con el pasar del tiempo han aplicado diligentemente la técnica en relación a sus propios problemas físicos. Su ejemplo ahora me inspira a continuar hasta que yo también quede libre de síntomas.

En las próximas series hablaré de otros temas que necesitamos enfrentar en nuestra búsqueda por una mayor libertad. En la próxima serie estudiaré la necesidad de explorar todos los aspectos de un problema hasta que estemos completamente libres de la más mínima intensidad. A partir de esto, me enfocaré en los bloques de creencias que nos pueden impedir que logremos una total libertad. En la última de estas series, haré un bosquejo para que uno pueda hacer una transición de un marco de eliminación del problema a un marco creado por nuestra visión, lo cual nos permitirá abrir el poder total de estas técnicas.

Steve Wells

Los Métodos y Estados de Mente de los Maestros de EFT--Parte II (Continúa Hasta Que Hayas Logrado la Libertad Completa)

Cuando trabajamos en un problema en particular debemos continuar hasta que seamos completamente libres. No supongamos que el tratamiento está completo porque podemos hablar de este problema de alguna manera y ya no nos sentimos afectados. Hagamos pruebas en todas las formas posibles... y especialmente, cuando sea posible, en el mundo real.

He aprendido a ser más cuidadoso de no suponer que los problemas están totalmente resueltos, y ahora pongo a prueba extensivamente los cambios que mis clientes y yo

hemos logrado usando EFT. Es importante ponernos a prueba de forma total... para ver si hay alguna manera en que pensemos con respecto al problema o cualquier manifestación o parte del problema que PUEDA ocasionarnos un malestar. Si lo hay, hay más que resolver.

Vi por primera vez la verdadera importancia de los aspectos cuando hice una demostración de EFT poco después de haber aprendido las técnicas. Una mujer que había tenido una fobia a las aves pudo pasar de una posición de absoluto miedo a poder pensar en un pájaro sin un miligramo de temor. Por alguna razón, vi la imagen de una bandada de aves mientras hablaba con ella, entonces le pregunté, ¿Y si fuese una bandada de aves? Instantáneamente se echó para atrás y su temor se elevó a un número mucho más alto que el anterior. Una vez que tratamos este aspecto (del problema) su temor se resolvió totalmente y ella pudo salir afuera y mirar las aves (contó 24). La vi unos meses después y me informó que había salido a caminar entre una pajarera en el zoológico sin ningún problema.

En nuestros tratamientos de grupo para los que sufren de fobias, trabajábamos con personas que sufrían de fobias a los pequeños animales, y todos en el grupo hacían rondas de EFT en unísono mientras se enfocaban en su problema específico. Durante el proceso, muchas veces me quedaba asombrado de cómo la escena se desarrollaba, como verán en el siguiente párrafo.

Hacía una ronda de EFT y después verificaba la intensidad que la persona sentía cuando volvía a enfocarse en el animal al que le temía. Al preguntar a la gente del grupo no faltaba quien dijera por ejemplo, "¡No siento que me afecta ahora. Creo que estoy curado!" Mi respuesta a eso era que lo pusiéramos a prueba y le pedía que buscara cualquier aspecto de este problema que todavía le molestara. En un gran número de ejemplos, la persona (en varias ocasiones) respondía que no podía encontrar más, y que no era posible que imaginara ese temor. Sin embargo, cuando procedíamos alrededor del grupo, surgía otra persona que diría algo como, "¡Yo me sentía bien pero empecé a pensar en una araña sobre mí y ahora me siento peor!" En este punto la persona anterior exclamaría ansiosamente, "¡Oh sí!" cuando alguien la ponía en contacto con otro aspecto de su temor.

Tuvimos ejemplos tales como las piernas peludas de una araña, el rabo de un ratoncillo, y cómo se movía el ratoncito, lanzando movimientos rápidos. En cada caso la persona del grupo que creía haber resuelto parcial o completamente su problema se veía expuesta a otro aspecto que verdaderamente le incomodaba cuando alguien más del grupo recordaba alguno de estos temas. Vi el valor que tiene el tratamiento de grupo para ayudar a la gente a tener una resolución más completa al momento de revelarse ciertos aspectos específicos que requerían atención.

Desde entonces he conducido pruebas más extensas con mis clientes para asegurar que todos los aspectos posibles del problema sean pensados y eliminados en grupo. También, cuando es posible, me gusta probar en el mundo real que el cambio sigue vigente. Y aun entonces no estoy completamente convencido. Cuando una persona está en el lugar del problema, me gusta que manipule la situación en todas las formas posibles para ver si hay algo que pueda provocarla. Si no hay nada más entonces estoy convencido. Sin embargo, creo que es sumamente importante darse cuenta de qué aspectos adicionales podrían revelarse. Esto no significa que la técnica no haya funcionado... es sólo que una parte del problema requiere de tratamiento. Dale ese tratamiento y amplía tu libertad aún más.

He llegado a concluir que muchos de los tratamientos que llevé a cabo en esos primeros años usando las técnicas quizás no produjeron la "curación" completa que yo

creía. Y por eso ahora animo a mis clientes, como los estoy animando a ustedes, a que aspiren al cambio completo. Busquen diligentemente esas características que puedan molestarles y denle tratamiento a todas. Vayan hacia libertad completa. No acepten nada menos.

Steve Wells

Los Métodos y Estados Mentales de los Maestros de EFT--Parte III (En Busca Total de la Libertad Emocional)

Otro tema que me preocupa es la suposición de que es suficiente bajar la intensidad del problema a un nivel manejable. Puede que uno se sienta liberado cuando un problema intenso que anteriormente sentíamos como un 10 baja a un 2. Sin embargo, con el tiempo un poco de aprensión puede ser tan problemático como lo sería demasiada aprensión. Una vez hayamos logrado un nivel bajo, no nos limitemos a ese logro. No aceptemos nada menos que la libertad completa.

Una vez trabajé con un cliente que sufría de agorafobia y rehusaba entrar a los supermercados. Trabajamos en la oficina y bajamos su temor a un cero, y después nos fuimos en su coche a un centro comercial. Mientras íbamos en camino, continuamente iba verificando con ella para saber como se sentía y me respondía que bien. Luego de que se estacionó en el centro comercial le pregunté una vez más. Otra vez me contestó que bien. Siendo el ser cauteloso que soy, le propuse un reto. Me señaló que su temor estaba entre 2 y 3 en la escala de 10 puntos. Ella se sentía bien... un nivel muy manejable.

Le dije, "Si cuando entres a las tiendas tu temor está a un nivel de 2 o 3, y sucediera algo que subiera tu nivel digamos en 5 puntos, entonces estarías en un nivel de entre 7 y 8 - lo cual sería inmanejable. Por el contrario, si cuando entres en las tiendas estás en un nivel de cero y sucediera algo, es improbable que tu temor suba al mismo nivel... y aunque subiera 5 puntos, esto de todos modos sería mucho más manejable para que puedas tomar decisiones que si estuvieses a un nivel de 7 u 8."

Nos sentamos en su coche y continuamos trabajando en los aspectos hasta que su nivel bajó a cero. Entonces pudo entrar a las tiendas por su cuenta. Es más, se tomó tanto tiempo en el centro que me preocupé y fui a buscarla, sólo para descubrir que se sentía tan a gusto que estaba gozando de estar libre de su temor.

Puede que haya una tendencia a suponer que necesitamos mantener algo/alguna parte de nuestros sentimientos intensos por una variedad de razones. Típicos ejemplos de esto son el sentirse culpable, temores de seguridad y sentimientos de no merecer algo, entre otros muchos. Como ejemplo, muchas personas creen que necesitan mantener algo de temor para mantenerse seguras... porque sin esto perderían su habilidad de tomar precauciones. Esto es una noción falsa que nos puede dejar con un sufrimiento innecesario. Otros tienen la creencia de que no merecen resolver el problema completamente, o que si lo lograran sería malo para ellos de alguna forma.

Para trabajar con estos bloques primero debes identificar cada creencia que tengas que te haga sentir que necesitas o mereces el problema o que debes retener una parte o todo el problema. Después usa estas creencias negativas en la frase de preparación. Por ejemplo:

"Aunque creo que necesito retener algo de este problema para sentirme seguro, me acepto total y completamente".

"Aunque no merezco resolver este problema; aunque no merezco eliminar este problema completamente..."

Hay muchos más ejemplos de creencias que bloquean y las cuales pueden ser responsables por nuestra incapacidad para lograr resultados mucho más completos. Muchos autores (incluyéndome y el Dr. David Lake en nuestro libro New Energy Therapies, y Fred Gallo en su libro Energy Psychology) proveen ejemplos para que podamos trabajar en las creencias que nos bloquean. Sin embargo, la forma más sencilla para seguir adelante es preguntarse uno mismo cuáles son las razones por las que no puedo resolver mi problema completamente... O el porqué no estaría bien que lo resolviera. Las respuestas a estas preguntas por lo general revelan que el problema está en el fondo de tus creencias y entonces puedes aplicar EFT para procesarlas. Una vez que termines, quizás encuentres que tu continuo tapping sobre el problema ahora ha rendido sus resultados.

Steve Wells

Los Métodos y Estados Mentales de los Maestros de EFT--Parte IV (Más allá de los usos correctivos... Usando EFT para crear un nuevo futuro y una nueva forma de ser)

Creo que hemos llegado a esta lista no sólo para resolver problemas, sino también para considerar cuál es la meta que a fin de cuentas estamos tratando de alcanzar en nuestras vidas... y luego ver como podemos usar estas técnicas para facilitar que logremos estilos de vida que sean más positivos.

Estoy interesado en el concepto de cambio generativo en vez de cambio remediativo. Se trata de hacer pequeños cambios que se sostengan uno al otro en forma exponencial, hasta que toda nuestra vida sea cambiada.

Creo que al considerar las siguientes preguntas, abrimos toda una nueva directiva para el uso de estas técnicas:

- ¿Qué sería bueno crear en mi vida?
- ¿Qué valdría la pena hacer con el resto de mi vida?
- ¿Qué me gustaría hacer? ¿Qué sería divertido hacer?
- ¿A la larga, qué clase de persona me gustaría llegar a ser?

En el momento que tú haces estas preguntas, resultan bloqueos. Esto es bueno y es una de las razones por la cual creo que nos fue dado EFT... para ayudarnos a movernos más allá de los puntos en los cuales nos atoramos. Si hemos practicado EFT para resolver algunos problemas pero no hemos extendido nuestras metas aun más allá (hasta que sentimos algo de resistencia) creo que no estamos alcanzando el poder completo de estas técnicas. EFT, en este sentido, puede llegar a ser una herramienta para nuestra evolución personal ya que nos facilita la comunicación con nuestras posibilidades humanas y a la vez alumbra la senda para realizarlas.

¿Cuál es el método para lograr esto?

Quisiera comenzar pidiéndoles que identifiquen la clase de personas les gustaría ser. Si nos enfocamos en cambiar nuestra identidad entonces podemos cambiar nuestra vida entera. Como dice Zig Ziglar "Jamás podrás actuar consistentemente en una forma que sea inconsistente con la manera en que te defines a ti mismo."

Nunca podrás actuar de manera constante de una manera que no sea congruente con la manera en que te definas

Recientemente, en un grupo corporativo, trabajé con una señora que dijo que ella en realidad no tenía ninguna meta. Declaró que estaba bastante feliz con su vida y con su manera de ser. Siempre estoy buscando un individuo que cuando declare esto lo crea verdaderamente, porque ese individuo habrá obtenido una victoria sobre sí mismo. Hasta que no vea total congruencia en la persona que haga estas declaraciones, tiendo a ver sus palabras como una cobertura de temor y una forma limitante de pensar en sí mismo.

Examinamos su primera declaración, "Yo sólo soy una persona ordinaria," su creencia en el presente. Sin ninguna objeción o ánimo de juzgarla, le pedí que considerara lo opuesto, "Soy una persona extraordinaria." Le pedí que dijera en voz alta esta creencia alternativa, la cual sintió como totalmente falsa, y ni siquiera deseable. Luego le pedí que hiciera tres rondas de EFT. En la primera se enfocó en su creencia actual (Aunque sólo soy una persona ordinaria). En la segunda ronda se enfocó en la creencia alternativa (Aunque soy una persona extraordinaria). Y en la tercera ronda se enfocó en cada una de las creencias alternándolas (Soy una persona ordinaria / Soy una persona extraordinaria).

Después de tres rondas su semblante se llenó de luz (Previamente cuando ella se describió como ordinaria su mandíbula era pronunciada y su rostro oscuro). Con alegría declaró, "Creo que sí soy una persona extraordinaria." No sólo eso, su forma de pensar sobre sí misma y su vida ya no tenían encanto... ahora las veía aburridas y sin atracción. Sin vida. Su vida ya no se sentía verdadera. Y sus metas habían cambiado. Ahora podía ver nuevas avenidas que previamente no había considerado... y se sentía optimista de poder cambiar su vida.

Si en realidad quieres hacer algún cambio en tu vida, considera cómo te defines a ti mismo. Contempla como te gustaría ser. Entonces aplica EFT a las objeciones internas que surgen cuando aceptas ser esa nueva persona AHORA. Continúa hasta que sientas verdadera congruencia ('eso eres'). Por lo general lo que sigue es una emoción de viveza y un desatarse de poder personal y de potencial positivo.

Esta es sólo una de las muchas formas en que podemos aplicar EFT para asistirnos en el proceso de construir un nuevo futuro.

Steve Wells

Traducido por MMc

Compartir Beneficios

Tutorial de EFT - Parte No. 11

Quédate conmigo en esta. Este procedimiento tiene el potencial de...

- 1. Permitir que mucha gente se libere emocionalmente en su casa sin tener que convertirse en experto en los detalles de EFT.
- 2. Dramáticamente acelerar el trabajo profundo (la raíz del asunto) que se logre hacer en grupos.

No es la perfección. No todo el mundo va alcanzar resultados dramáticos y en muchos casos personas requerirán apoyo profesional para maximizar el proceso. Pero en mi experiencia la gran mayoría se beneficiarán en términos mayores. A la vez es fácil...muy fácil para hacer. De hecho, muchas personas pueden tener resultados muy sólidos sin saber algo de EFT. Me hubiera gustado saber de esto antes.

Mientras estaré desarrollando la idea con experiencias personales en adelante, déjame decirte de una vez que esto involucra que hagas tapping mientras otra persona este sometiéndose a EFT. Curiosamente si tú mantienes tu tema en el trasfondo mientras haces tapping para otro, tú también resolverás tu tema AUNQUETU ESTÉS HACIENDO TAPPING PARA EL PROBELEMA DEL OTRO. Tú en efecto crearas tus propios paralelos y "Compartirás Beneficios" del otro.

Aquí es como se me ocurrió la idea...

Hace unos meses tuve la ocasión de demostrar EFT a un grupo de principiantes y pedí un voluntario para trabajar conmigo delante del grupo y "Laura" aceptó explorar algo muy íntimo y personal, un tema de abuso severo durante su niñez.

Fue interesante que este grupo fuera tan diverso que poco tenían en común uno con el otro. Eran desconocidos uno del otro y provenían de todo los Estados Unidos y se habían reunido como parte de una conferencia para explorar la superación personal. Mi demostración era simplemente un pequeño taller dentro del contexto mayor de la conferencia.

Como el tiempo que me habían otorgado era poco (mas o menos 30 minutos) y como yo quería darles una exposición lo mas personal que pudiera de EFT pensé en hacer un experimento. Le pedí a cada uno que se sintonizara con un evento específico en su pasado que todavía les traía molestia. Les pedí el más intenso que podían encontrar y que lo calificaran entre 0-10 en la Escala de Malestar. Estaban entre 7 y 10 de intensidad.

De allí les pedí que cada uno de ellos hiciera una película mental del evento y que escribiera el titulo de su respectiva película al igual de la intensidad entre 0-10. Todo este proceso solo ocupo unos pocos minutos y permitió a todos "sintonizar" el tema para hacer tapping.

Entonces mientras yo trabajaba con Laura, les pedí a los participantes hacer tapping con nosotros COMO SI FUERAN HACIENDO TAPPING PARA EL TEMA DE LAURA. Tenían que decir las mismas palabras y hacer tapping en los mismos puntos COMO SI FUERAN LAURA. Mi conjetura fue que cada persona haría cierto avance con su tema personal porque yo les había instruido que mantengan su tema "en el trasfondo" de su conciencia. Yo tenía la esperanza que podrían derivar ciertos paralelos de mi sesión con Laura.

Los resultados me confundieron y me sorprendieron. Después de ir a fondo en muchos de los aspectos del tema de Laura QUE PARECIAN SER MUY PERSONALES YEXCLUSIVAMENTE DE ELLA, pudimos al final liberarla emocionalmente de este evento específico. Como prueba le pedí que saliera de la sala y tratara de encontrar alguna molestia al respecto del tema. Cuando regresó ella se sonreía y no podía recrear el trance previo de lágrimas y furia, etc. Habías logrado colapsar la carga de su tema tan intenso en todos sus aspectos.

Por curiosidad le pedí a cada uno de los participantes que volvieran a sintonizar sus eventos específicos. Me deleitó que todos, y repito TODOS, reportaban ceros y unos de

intensidad con respecto de sus temas tan intensos. (Acuérdense que originalmente estaban entre 7 y 10.)

¿Y esto cómo era posible? Si después de todo ES DE SUPONER QUE ELLOS ESTABAN HACIENDO TAPPING PARA EL TEMA DE OTRO. Ellos no estaban escarbando en los detalles y por menores de su propio evento desagradable. Tampoco estaban usando lenguaje específico ni estaban haciendo trabajo de detective para descubrir la raíz de sus temas personales. Además no habían lágrimas aparentes ni momentos de ansiedad tampoco. Ellos simplemente estaban sentados haciendo tapping. Aun así todos reportaron resultados dramáticos. Sus temas molestosos se convirtieron en temas de mínima importancia en unos pocos minutos.

Hmmmmmm.

Y hace aproximadamente un mes yo estaba dando un taller de dos días en la Conferencia de psicología energética de Toronto y Marcia Platt aceptó trabajar conmigo delante de unas 75 personas sobre un tema de logros en el negocio. Como un experimento yo les pedí a los participantes que encontraran un evento específico suyo. E igual al ejemplo antes mencionado de Laura, les pedí HACER TAPPING CON MARCIA COMO SI FUERAN ELLA. Los eventos que escogieron no tenían que ver precisamente con negocios, podían ser de cualquier índole.

De una manera típica, Marcia y yo encontramos el evento específico con su padre que era la raíz de su tema de negocio. Tenía muchos aspectos y por supuesto yo tomé unos 20-30 minutos haciendo tapping en cada pedazo que podía encontrar y en todo momento LOS CONCURRENTES HACIAN TAPPING USANDO LOS MISMOS PUNTOS Y EL MISMO LENGUAJE COMO SI FUERAN MARCIA.

Y al terminar yo pregunte cuantos habían notado resultados dramáticos sobre sus temas individuales y un 70% levantó la mano. Esto se traduce en casi un 100% porque los restantes habían agotado sus temas después de dos días completos de hacer tapping y habían decidido no hacer tapping en esta prueba. Por lo tanto la mayoría de los participantes notaron resultados dramáticos.

¿Fascinante, no? Acabo de llamarla a Marcia por teléfono para hacer un seguimiento y ella me hizo recordar del gran numero de personas que se le acercaron después de la demostración y le comentaron acerca de los paralelos entre su situación la da de ellos. Es importante entender que los detalles obviamente eran diferentes PERO LOS SISTEMAS DE ESTAS PERSONAS PUDIERON HACER LOS PARALELOS NECESARIOS. Ellos recibieron mayores beneficios simplemente siguiendo la corriente. Sin dolor, pero profundo.

Para mí no me cabe duda que beneficios mayores se pueden lograr con este método. Las personas no solamente se sintonizan con lo parecido en el proceso pero a la vez debemos reconocer el concepto espiritual de Unidad que está operando aquí. Estamos todos conectados. Somos Uno aunque aparenta no ser así.

También la guía de un profesional puede ser un elemento crítico para sacarle mayor provecho a este proceso y una cierta adaptación personal después de todo vale la pena. De todo corazón lo recomiendo. Además recomiendo que los profesionales usen este proceso en grupo porque creo que se puede acelerar dramáticamente la sanación con ello.

También es una tarea perfecta que pueden asignar los profesionales de salud como trabajo en casa entre sesiones. Manda a tus clientes a sus casas con las sesiones

filmadas que tenemos en los videos de entrenamiento. Están repletas de sesiones que son ideales para esto. Es fácil seguir lo que esta pasando. Necesitan simplemente sentarse en su sala de estar e identificar un tema (evento específico) y hacer tapping sobre el tema de la persona en el video. Sus sistemas internos verán los paralelos y permitirán que la Unidad haga lo suyo. Los principiantes no necesitan experiencia con EFT para sacarle provecho. Simplemente repite las palabras y haz tapping en los mismos puntos que las personas en los videos lo están haciendo.

No me sorprendería saber que los mejores resultados ocurrirán cuando personas en grupo están haciendo esto juntos... el concepto de la Unidad... pero también me es muy claro que muchas personas puedan lograr beneficios mayores simplemente haciendo tapping frente de sus televisores o sus pantallas de la computadora.

Más luego, Abrazos, Gary

PD Aquí una posible ADVERTENCIA: Esta técnica puede traer a la superficie otros temas con los cuales haya que tratar, y posiblemente no tenías consciencia de ellos. Esto pasa muy infrecuentemente, pero esas posibilidades pueden ocurrir así que si notas que te estás volviendo más agitado al participar en este ejercicio en vez de mejorar, es importante que sepas que se te está presentando una oportunidad única que te puede ser de máxima utilidad. En este caso, PARAinmediatamente y usa esta situación para ir aun mas profundo o busca la ayuda de un profesional calificado. A menos que puedas identificar el nuevo aspecto que está saliendo a la luz y a la cual te puedes dirigir directamente, puedes comenzar a hacer tapping con la siguiente frase, "Aunque algo más me esta molestando sobre este tema..." Esta puede ser una manera de desenterrar aspectos escondidos de un problema y despejarlos de una manera sistemática... un tipo de bono.

Traducido por Stephen Campbell

Hola a Todos/as,

He recibido muchas respuestas entusiastas respecto a la parte de "Compartir Beneficios" de EFT, recientemente introducida. Para muchos representa un gran paso hacia el logro de rapidez y eficiencia al usar estos procedimientos.

Dicho simplemente, permite que alguien con nula o escasa experiencia con EFT pueda hacerse tapping mientras observa a alguien que está efectuando EFT (por ejemplo en una sesión, un seminario, en un grupo, o mediante un video) y con frecuencia experimente beneficios profundos. Esto resulta verdadero aún cuando los asuntos sobre los cuales se está efectuando tapping son completamente diferentes. Esto NO sugiere que la ayuda profesional debe ser evitada, sino que propone una herramienta que podría ayudar sustancialmente en el proceso terapéutico.

A continuación se exponen más pensamientos/beneficios con respecto a esta idea.

1. Para muchas personas, el proceso permite una medida adicional de seguridad emocional. Como ustedes saben, EFT por lo general resulta muy gentil pero algunas personas se conectan con asuntos muy intensos y toma algo de tiempo que bajen de intensidad. Sin embargo, mediante la parte de Compartir Beneficios, el cliente simplemente identifica su asunto y comienza a hacerse tapping paralelamente a otra persona que está trabajando con un asunto aparentemente muy distinto. Así, se inyecta una especie de distanciamiento en el proceso mientras que el asunto original del cliente está siendo trabajado "en el trasfondo."

Esto, en mi experiencia, ayuda a minimizar cualquier intensidad no deseada pero aún así, logrando hacer el trabajo. El proceso puede lograr o no la completa resolución del asunto, pero si se efectúa correctamente, puede quitarle el filo (tal vez logre mucho más.) Muy eficiente. Muy útil. Muy humano.

- 2. Esta también puede ser una forma excelente de llegar a los asuntos de raíz para poder hacer un trabajo realmente profundo. Esta habilidad depende, por supuesto, de qué tan concienzuda y creativamente esté siendo aplicada EFT. Si la persona que está obteniendo el tratamiento es lo suficientemente afortunada como para estar en manos de un Maestro en EFT, entonces las probabilidades de efectuar un trabajo verdaderamente profundo se incrementan para todas las partes involucradas. Los Maestros en este proceso han aprendido a buscar y aliviar aquellos asuntos molestos, profundos y sus aspectos remanentes, que aparecen en todo tema complejo.
- 3. Una manera fácil de hacerse tapping paralelamente a sesiones creativas de EFT resulta al elegir algunas sesiones de los videos de entrenamiento en EFT. Como ustedes saben, estos videos están llenos de sesiones reales y muchas de ellas son bastante elaboradas. Ustedes pueden identificar su propio asunto y posteriormente empezar a hacerse tapping paralelamente con el video mientras están EN SU PROPIA SALA. Resulta interesante que el tema en cuestión de dichas sesiones no parece importar debido a que el sistema de cada persona tiende a hacer sus propias correlaciones. Sin embargo, si así lo desean, ustedes pueden hacerse tapping durante varias de ellas.

Como siempre, debo advertirles que algunas personas no deberán intentar ninguna técnica de sanación sin la presencia de un profesional capacitado. De esta forma, ustedes deberán responsabilizarse de cualquier uso que hagan de EFT.

Aquí mostramos, para su lectura cuidadosa, una lista de las sesiones de video que ustedes podrían elegir...

EXPERIMENTEN CON ESTAS SESIONES DEL CURSO DE EFT:

- Parte I, cinta 1... Dave: Miedo al agua
- Parte I, cinta 2... Cindy: Dolor de hombro
- Parte I, cinta 2... Verónica: Violada por el padre
- Parte II, cinta 3... Jason: Ira y traición
- Parte II, cinta 3... Verónica: Abandono
- Parte II, cinta 3... Sandhya: Asuntos relacionados con el Holocausto
- Parte II, cinta 4... Marlys: Dolor de amor
- Parte II, cinta 4... Kathy: Miedo a ser tocada
- Parte II, cinta 5... Connie: Rigidez en la mandíbula
- Parte II, cinta 5... Patricia: Asma
- Parte II, cinta 6... EFT grupal para anhelos adictivos
- Parte II, cinta 7... EFT grupal para fobias

PRUEBEN CON ESTAS SESIONES DE PASOS PARA LLEGAR A SER EL MEJOR TERAPEUTA: Muchas de ellas son más detalladas que aquellas del Curso de EFT

- Cinta 9... Tom: Miedo a hablar en público
- Cinta 12... Gibson: Memoria de "pelea"
- Cinta 12... Leslie: Memoria de "ataque"
- · Cinta 14... Craig: Vejiga tímida
- Cinta 14... Martha: Ser reservada
- Cinta 16... David: Miedo a hablar en público

- Cinta 16... Joyce: Asunto de salud (cáncer)
- Cinta 17... Jane: Accidente

Adicionalmente hay sesiones grupales en:

- cazar el dolor
- Imaginando el tapping
- Dificultades para respirar

Asimismo, el Dr. Fred Gallo, el Dr. Larry Nims, Tapas Flemming y Marilyn Gordon también hacen sesiones en vivo con las cuales ustedes también pueden paralelamente hacerse tapping.

PRUEBEN ESTAS SESIONES DE EFT HACIA EL PALACIO DE LAS POSIBILIDADES:

Hay numerosas sesiones espolvoreadas en los 13 videos de esta serie y todas ellas serían útiles para Compartir Beneficios. Algunas de ellas muestran trabajo individual, mientras que otras toman la forma del trabajo que yo hago con todo el público sobre:

- dolor físico (resultará de particular interés el caso en que hago una pausa para trabajar con la nariz rota de Lori)
- · anhelos adictivos
- temas respiratorios
- recuerdos traumáticos
- fobias
- bloqueos relacionados con negocios
- 4. Finalmente, hay un excelente beneficio que aguarda a los terapeutas que efectúan estos procedimientos para sus clientes. Los terapeutas sólo tienen que identificar un asunto propio (en forma privada) y hacerse tapping paralelamente con el cliente. La Dra. Jane Holmes fue quien atrajo mi atención hacia esta idea. Así fue como ella lo planteó...

"Se me ocurrió que este podría ser un excelente método no sólo para que los terapeutas lo enseñaran a sus clientes y para usar en grupos, sino que también podría proporcionar beneficios personales a los propios terapeutas, mientras ellos se hacen tapping paralelamente con sus clientes (como muchos ya lo hacemos con frecuencia.)

Yo casi siempre me hago tapping en mis puntos de los meridianos conforme guío al cliente en el proceso de hacerse tapping. Sin embargo, nunca se me ha ocurrido efectuar el paso preliminar de conectarme con alguno de mis propios asuntos y mantenerlo en el trasfondo antes de empezar a hacerme tapping paralelamente con mi cliente mientras trabajamos con su asunto. Me siento muy entusiasmada por intentar hacer esto en mi próxima sesión. Ciertamente que eliminaría la excusa de que "¡yo nunca tengo tiempo de hacer un alto para trabajar en mis propios asuntos! ¡Gracias!"

Espero que esto les sea de utilidad.

Con amor, Gary

Traducido por Ana Paula Aguirre Hall - Escribir a Ana Paula

Por la Dra. Carol Look

Empecé a oír sobre el fenómeno de "Beneficios Compartidos" durante la primera clase de EFT que impartí en Nueva York. Los participantes venían a mí en los intermedios y me contaban cómo sus problemas se habían resuelto parcialmente o diluido

misteriosamente como consecuencia de hacer tapping por la persona que participaba en la demostración frente al grupo. Esta ha seguido siendo mi experiencia en todas las clases posteriores. Los beneficios de grupo nunca dejan de maravillarme.

Hago sesiones telefónicas con clientes a lo largo del país, y mucha gente graba las sesiones. Normalmente entre sesiones les encargo ejercicios en casa de escuchar las sesiones grabadas o hacer tapping mientras las escuchan. Ninguna otra tarea, no necesitan pensar o analizar. ¿Qué podría ser más fácil que repetir las palabras y seguir las instrucciones de hacer tapping de su grabación? (Por teléfono, le enseño a la persona cuándo moverse de un punto a otro, de forma que queda claro en la grabación).

Casi el 100% de las veces, los clientes me cuentan que disfrutan este ejercicio. Se topan con nuevas revelaciones, y sienten como si se les hubiese dado el beneficio de otra sesión gratis. Muchos clientes informan que aspectos nuevos salen a la superficie, se manifiestan capas profundas y se aclaran en ese momento, y que escuchar sus propias grabaciones les permite una distancia emocional sana que resulta enriquecedora. La exposición más clara de estos beneficios vino de Kishan Ballal, que me dio su permiso para citarle. "Se me ocurrió escuchar la grabación como si estuviese escuchando a un completo extraño, con quien yo no teníaNINGUNA historia/complicación emocional. Esa disociación emocional parece que me permite quitarme de enmedio y tener una ligera curiosidad en lugar de esforzarme desesperadamente".

Otro tipo de compartir beneficios que he encontrado útil surgió de mi formación en hipnosis. Los clientes a menudo preguntan qué podrían hacer en un lugar público donde usar EFT sería embarazoso. Yo sugiero que usen técnicas de visualización básicas, cerrando los ojos y haciendo como que están usando EFT. Les recomiendo que me TOMEN PRESTADA durante este ejercicio, fingiendo que me "ven" haciendo tapping con ellos, me 'oyen' haciéndoles sugerencias sobre qué decir, y 'sienten' que yo (o ellos mismos) hago tapping en sus puntos. Muchos también me "toman prestada" cuando se sienten estancados y faltos de confianza para proponer las frases de preparación adecuadas en la privacidad de sus casas. Esto funciona bien consistentemente. (Como pueden imaginar, a muchos clientes les encanta "tomar prestado" de Gary de esta forma y fingir que él es el que hace las sugerencias y el tapping por ellos. Imagínense donde estaríamos si no hubiésemos tomado beneficios de Gary todos estos años. :-)

Puntos de vista adicionales sobre Compartir Beneficios:

- 1) Mírese en el espejo mientras hace tapping en sus conflictos emocionales más profundos. Esto funciona especialmente bien en problemas de baja auto-estima crónica. A veces los clientes que me llaman desde su oficina para una sesión telefónica miran a su reflejo en la pantalla del ordenador para potenciar la descarga emocional durante la sesión. De la misma forma que las afirmaciones sacan a relucir los "sí, pero", mirarse al espejo mientras dice "Me amo y me acepto completa y profundamente" desencadenará malestar que es expuesto de esta manera y atendido durante el tratamiento.
- 2) Saque fotos familiares viejas y note cómo se ve/siente en ellas. Primero, haga tapping a distancia PARA su yo-más-joven en la foto. "Aunque ella se ve triste, era una buena hija" y después directamente, "Aunque estaba enfadada durante estas vacaciones familiares, me amo y me acepto completa y profundamente". Esta técnica da acceso a emociones intensas y así marca el camino de la sanación profunda y la integración emocional.

3) Finalmente, a los clientes que ven mucha televisión o frecuentan los cines les pido que hagan tapping por la angustia de los personajes; "Aunque ella se siente insegura cerca de ese hombre", "Aunque ella no admitirá que el error es suyo", "Aunque él teme enfrentarse a la situación". Los clientes no tienen que identificar sus propios problemas primero, sólo hacer tapping por la angustia con la que su organismo no puede evitar sintonizar al ser testigo de la angustia de otra persona en la pantalla grande.

Una nota final sobre recibir beneficios:

Muchas gracias a todas la personas de las que he recibido fuerza, compasión y esperanza a lo largo de estos años pasados. Dos semanas antes de Navidad, menos de tres años tras su diagnóstico inicial, mi hermana Charlotte murió de cáncer. Sin la energía de EFT o su apoyo y amables palabras estoy segura de que jamás hubiese sido capaz de soportar los meses antes y las semanas después de la muerte de mi hermana. Tampoco hubiese sido capaz de acumular y mantener la energía para dar un exitoso elogio en el funeral delante de 400 amigos y familiares profundamente desamparados. Me preguntaban, "¿De dónde sacaste la energía?", "¿Cómo lo lograste?", "¿Canalizaste las palabras por medio de Dios y tu hermana?" No hace falta decir que tuve pocas respuestas. Lo que sé ahora es que nunca he estado sola, no estuve sola al hablar en la iglesia y no he estado sola en mi dolor.

El valor y la gracia persistentes de mi hermana, palpable incluso cuando sabía que se iba a ir dejando detrás un marido, dos niños pequeños, nuestros padres y tres hermanas, me servirá de ejemplo del que recibiré beneficios el resto de mi vida. Nuestras lecciones parecían diferentes, sin embargo ambas nos enriquecimos profundamente al compartir esta experiencia. He recibido beneficios de su impresionantemente simple aceptación de la muerte a la vez que ella recibió beneficios de mi amor a la vida. Y como les dije a los presentes en el funeral, pasaría de nuevo por el mismo dolor con gusto si eso le diese el alivio que se ganó y se mereció la noche de su muerte.

Muchos de ustedes no saben lo generosos que han sido. A menudo sin saberlo, y frecuentemente sin su permiso, he tomado beneficios abundantemente de su sabiduría y su valor para compartir y crecer. Su fuerza, sus historias, su perseverancia, y su voluntad de acoger la vulnerabilidad a través del riesgo y la exposición personal han sido todos de profundo valor para mí como lectora y colaboradora de esta lista de correo electrónico.

Con profunda gratitud, Carol Look

Traducido por Ana Saval-Badía - Escribir a Ana

La Técnica de Contar la Historia: una importante herramienta para ser más minucioso

Tutorial de EFT - Parte No. 12

Hola a todos,

Los nuevos en EFT se despiertan fácilmente a un vasto número de posibilidades para elevar la alegría emocional en sus vidas. ¿Y por qué no? ¿Por qué estar satisfecho con rutinariamente encargarse de la mayoría de nuestros dolores de cabeza, fobias, traumas, rabias, etc. Cuando puedes ir al fondo de ellos y resolver años de problemas profundos? ¿Por qué dejar que la duda en si mismo domine, cuando puede ser reemplazada con un mejorado sentido de paz y libertad? Resumiendo, ¿por qué ser un practicante promedio cuando la Maestria puede proveer mucho más?

Yo tengo un gran respeto por los principiantes que se han convertido en "personas que hacen tapping mecánicamente", por que ellos proveen un servicio muy valioso para ellos mismos y a aquellos con los que se encuentran. De todos modos, hay mucho más que aprender y una experiencia muy rica les espera a aquellos que elijen graduarse de lo mecánico a la Maestría.

A lo largo de estas líneas, EFT ya provee muchas herramientas para la Maestría y entre ellas están....

- (1) La Técnica del Trauma sin Lágrimas
- (2) La Técnica de la Película
- (3) Compartiendo Beneficios y
- (4) Elecciones

Todos estos son procesos pre-diseñados con los cuales inclusive los principiantes pueden obtener y dar un saneamiento minucioso. Si no son en este momento familiares para ti, por favor estúdialos con dedicación y aplícalos a ti y a otros. Con sólo un poco de experiencia ellos te moverán a la Maestría.

Hay otra herramienta para la maestría que yo le llamo "La Técnica de Contar la Historia". Yo la he usado por años y tu puedes ver ejemplos en vivo en el video "6 días en el Hospital de Veteranos" (Incluido en el Curso de EFT). De alguna forma yo olvidé escribirlo formalmente y ahora estoy usando esta oportunidad para hacerlo.

La idea es muy simple. Sólo haz que el cliente narre un EVENTO ESPECÍFICO (sobre un trauma, dolor, rabia, etc.) y suspende la historia para hacer tapping cada vez que se llegue a una parte de la historia que sea intensa emocionalmente. Cada uno de los puntos de parada representa otro aspecto del problema que, en ocasiones, te llevará a inclusive problemas más profundos. Conceptualmente, esta es la forma más sencilla de hacerlo...y...tiene una tendencia de sacar aspectos importantes que de otra forma necesitarían trabajo detectivesco detallado para poder ser localizados.

Hay algunas pautas para mejorar el proceso y las listo debajo...

1. Después de describir "La Técnica de Contar la Historia" al cliente, pregúnteles como se sienten por el mero hecho de contar la historia. Con frecuencia obtendrás alguna intensidad substancial en esta etapa y, si pasa, vale la pena hacer algunas rondas de EFT de tipo global para eliminar las barreras.

Aunque este nervioso/a sobre contar la historia...

Aunque este asustado/a de lo que pueda pasar cuando cuente esta historia... Aunque no me guste todo esto...

Aunque sólo empezar la historia me pone nervioso/a...

2. Cuando el cliente se sienta cómodo sobre empezar a contar la historia (quizá un nivel de intensidad de 0-2), pídales que empiecen en una parte de la historia donde no hay que preocuparse por nada. Un ejemplo puede ser comer el almuerzo con un amigo

justo antes de un accidente en auto. Esto tiende a tranquilizar al cliente en la experiencia.

- 3. Instruye al cliente a PARAR EN EL MOMENTO QUE SIENTAN CUALQUIER INTENSIDAD SIN IMPORTAR CUAL SEA. Esto es critico para el éxito de este procedimiento. La mayoría de clientes están condicionados por técnicas convencionales que dicen que deben "ser valientes" y "sentir las sensaciones" y "ser valientes y tener agallas ante eso". Así que tenderán a pasar por encima de un punto de tapping sin contártelo. El CLIENTE NECESITA ENTENDER QUE SI ELLOS NO PARAN, HAN PERDIDO UNA OPORTUNIDAD DE SER SANADOS. Comenta esto con fuerza. Enfatízalo. Alza el tono de tu voz un poco para puntualizarla. Insiste. Recuérdales que estamos buscando el menor grado de dolor aguí y que no se obtienen puntos por ser valientes.
- 4. Haz que el cliente repita la historia mientras que hace EFT hasta que puedan contarla sin problemas--- como si fuera un paseo de compras.
- 5. Luego pídele al cliente que cierre sus ojos y que IMAGINE VIVIDAMENTE el evento completo y pídeles que INTENTEN PONERSE BRAVOS ELLOS MISMOSexagerando lo que ven, los sonidos y los sentimientos. Las posibilidades son que pasen sin problema por ello pero, si no lo hacen, entonces haz descubierto un aspecto importante o causa profunda. Usa EFT para cualquier cosa que surja hasta que ellos no puedan ponerse bravos con el problema, ya sea imaginándolo o hablando sobre el.
- 6. La última prueba, por supuesto, será visitar físicamente la escena/persona de nuevo y ver si algo más surge. Si hay algún vestigio, estos saldrán durante la "escena real"

Esta "Técnica de Contar la Historia" tiene varios beneficios:

- 1. Es fácil de llevar a cabo y, porque el cliente habla mucho durante el proceso, muchas veces es similar a lo que el cliente considera "terapia real". Así la percepción de lo "raro" de EFT se minimiza.
- 2. La "historia" provee un procedimiento incluido para encontrar aspectos.
- 3. Puede ser usada como una técnica principal o para probar resultados.
- 4. Permite que el problema se despliegue lo mas suavemente posible.
- 5. El cliente te da información concisa durante el proceso que te permite saber como estas progresando.

Espero que esto te sirva de ayuda Abrazos, Gary

Traducido por Camilo Buitrago - Escribir a Camilo

El Procedimiento para la Paz Personal

Pensamiento del día:

"Si a final de cuentas vas a hacer algo importante para crear una diferencia real... hazlo ahora"

Howard Wight

Hola a todos,

El procedimiento para la paz personal que estoy a punto de revelar no es sólo una forma de "sentirse un poco más en paz". Comprendida adecuadamente, esta técnica debería ser el fundamento de curación para toda persona sobre la Tierra. Todo médico, terapeuta, consejero espiritual y asesor de desempeño personal del mundo debería usarlo como herramienta principal para ayudar a los demás (y a sí mismos). En esencia, el procedimiento para la paz personal consiste en hacer una lista de todo EVENTO ESPECÍFICO desagradable en la vida de uno, y tratarlo con EFT en forma sistemática para suprimir definitivamente su impacto. Al practicarlo en forma diligente podemos extraer todo árbol negativo de nuestros bosques emocionales y así eliminar las principales causas de nuestras enfermedades físicas y emocionales.

He aquí algunos de sus usos:

- 1. Como "tareas" o "deberes" entre sesiones con un médico o terapeuta. Esto acelera el proceso de sanación y lo hace más profundo.
- 2. Como procedimiento diario para limpiar una vida de desperdicios emocionales acumulados, lo que mejorará la autoimagen, reducirá la desconfianza en uno mismo y generará una profunda sensación de libertad.
- 3. Como medio para eliminar el causante principal (si no el único) de una enfermedad grave. En alguna parte dentro de los eventos específicos de uno mismo se encuentran esa ira, esos miedos y traumas que se manifiestan como enfermedades. Al combatirlos, es probable que cubra los que ocasionan la enfermedad.
- 4. Como sustituto útil para encontrar problemas trascendentales. Si usted neutraliza todos los problemas específicos, automáticamente habrá incluido los problemas trascendentales.
- 5. Como medio para una relajación constante.
- 6. Para volverse un ejemplo hacia los demás en la medida de lo posible.

Este simple concepto podría modificar el campo de curación completo, que lo puedo enunciar en una oración:

LA MAYOR PARTE DE NUESTROS PROBLEMAS EMOCIONALES Y FÍSICOS SON CAUSADOS, EN MENOR O MAYOR MEDIDA, POR EVENTOS ESPECÍFICOS NORESUELTOS, LA GRAN MAYORÍA DE LOS CUALES SE PUEDEN MANEJAR CON FACILIDAD CON EFT.

Nada mal para un simple ingeniero, ¿verdad? Esta oración, si es adoptada por todo practicante y paciente, muy probablemente (1) podría aumentar enormemente nuestra velocidad de sanación así como (2) bajaría drásticamente nuestros gastos. Observe por favor que esta idea ignora por completo las causas químicas que avala el modelo médico. Esto es porque con mucha frecuencia yo he visto mejoras en los clientes cuando los fármacos y otras sustancias químicas fallan estrepitosamente. Sin embargo, esto no significa que no funcionen los medicamentos, una nutrición adecuada y todo lo relacionado; claro que funcionan y con frecuencia son vitales. No obstante, en mi experiencia, nuestros eventos específicos no resueltos están más cerca de la causa fundamental de la enfermedad que cualquier otra cosa, de modo que merecen nuestra principal atención.

¡Qué obvio! Los practicantes de EFT experimentados están bien enterados de la capacidad de EFT para eliminar los eventos negativos específicos limpiamente de nuestras barreras mentales; de hecho, es en esta área donde resalta nuestro mayor índice de éxitos. Sin embargo, hasta la fecha hemos enfocado nuestros esfuerzos en aquellos eventos negativos específicos que subyacen a un determinado padecimiento como fobias, dolores de cabeza o incidentes traumáticos. Esto está bien, muy bien, y debemos seguir haciéndolo. Por otro lado, ¿por qué no usar EFT en TODOS los demás eventos específicos que son la sombra de problemas más generalizados (pero MUY importantes) como (por enunciar algunos):

- Autoimagen
- Ansiedad
- Depresión
- Insomnio persistente
- Adicciones
- Compulsiones
- Sentimientos de abandono

En la medida que elimina el equipaje emocional de sus eventos específicos, por supuesto que usted tendrá menos y menos conflictos internos con los que su sistema tenga que lidiar. A menores conflictos internos, mayor nivel de paz personal y menos sufrimiento físico y emocional. Para muchos, este procedimiento será la terminación completa de problemas de toda la vida que otros recursos no pudieron tocar. ¿Qué le parece la descripción para llegar a la paz en un solo párrafo?

Lo mismo aplica para afecciones físicas también, y me refiero a todo, desde dolores de cabeza, dificultades en la respiración y trastornos digestivos, hasta sida, esclerosis múltiple y cáncer. Cada vez se acepta más ampliamente que nuestras enfermedades físicas son causadas o propiciadas en buena medida por enojos, traumas, culpas, penas y similares no resueltos. En estos años, he tenido muchas conversaciones con médicos y cada vez más avalan que la lucha emocional es la causa principal de enfermedades graves. Sin embargo, hasta hoy no ha habido una forma efectiva de eliminar estos bandidos de la salud; es cierto que podemos enmascararlos con medicamentos, pero ha sido difícil de encontrar curaciones reales. Por fortuna, EFT y técnicas afines ahora proporcionan herramientas fáciles y elegantes que ayudarán al practicante de la salud a eliminar las causas que originan la enfermedad, en vez eliminar al paciente.

Lo que comparto aquí NO es un sustituto para un entrenamiento formal en EFT NI tampoco para dejar de buscar ayuda calificada de un practicante máster en EFT,sino que es una herramienta para que, aplicada adecuadamente, propicie un alivio de amplio nivel (lo que aumentará la efectividad al tener un entrenamiento formal o una ayuda calificada). Su simplicidad y efectividad de largo alcance la hacen aspirante a ser un método obligado para quien busca ayuda, aun para el más difícil de los problemas. Sé que es un enunciado de mucho peso, pero he estado en esto por más de una década y he visto resultados tan impresionantes sobre una amplia variedad de problemas, que este enunciado es fácil de hacer, si no esencial.

El método aquí es simple (estoy suponiendo que usted ya sabe cómo aplicar EFT):

1. Haga una lista de los eventos específicos más desagradables que pueda recordar. Si no encuentra por lo menos 50, usted no está siendo honesto consigo mismo, o ha estado viviendo en algún otro planeta; mucha gente encuentra cientos.

- 2. Al hacer su lista quizás encuentre que algunos eventos no parecen causarle alguna molestia en la actualidad; está bien, de todos modos enlístelos. El solo hecho de que los recuerde sugiere la necesidad de una resolución.
- 3. Asígnele un título a cada evento específico, aun cuando sea una minipelícula. Por ejemplo: Mi papá me golpeó en la cocina; Yo le robé el emparedado a Susana; Casi me resbalo y caigo en el precipicio; Mis compañeros de tercer año me ridiculizaron cuando pronuncié mi discurso; Mi madre me encerró en el armario durante dos días; El señor Fabela me dijo que era un estúpido.
- 4. Cuando la lista esté completa, escoja los árboles más grandes de su bosque negativo, y aplique EFT a cada uno de ellos hasta que le dé risa, o hasta que pueda dejar de pensar en eso. Asegúrese de observar cualesquiera aspectos que puedan surgir y considérelos árboles diferentes de su bosque negativo. Aplíqueles el EFTcorrespondiente. Asegúrese de resolver bien cada asunto antes de proseguir con el siguiente.

Si no puede obtener un nivel de intensidad de 0 a 10 en una película en particular, es de suponerse que lo está reprimiendo, de modo que aplíquele 10 vueltas completas de EFT desde cada ángulo que lo pueda enfocar. Esto le da una posibilidad de resolverlo.

Después de que ha eliminado los árboles más grandes, continúe con los que les sigan en tamaño.

5. Por lo menos haga una película (evento específico) por día, de preferencia tres, durante tres meses; sólo toma algunos minutos al día. A este ritmo resolverá de 90 a 270 eventos específicos en tres meses. Después fíjese cómo se sentirá mejor físicamente; asimismo, advierta cómo su "nivel mínimo para enojarse" ha descendido. Note cómo han mejorado sus relaciones, y cómo muchos de sus problemas de tipo terapéutico parece que han desaparecido. Regrese a algunos de esos eventos específicos y observe cómo esos incidentes previamente intensos se ha diluido en la nada. Verifique su mejoría en presión arterial, pulso y capacidad para respirar.

Le pido que observe conscientemente estos cambios porque, a menos que haga, la calidad de sanación que esté logrando parecerá sutil y podría no notarla. Quizá hasta la minimice diciendo: "Oh, bueno, de cualquier forma no era tanto problema". Esto sucede con frecuencia con EFT, de modo que le solicito que lo tome en cuenta.

6. Si usted toma medicamentos, podría sentir la necesidad de suprimirlos; por favor, hágalo SOLAMENTE de acuerdo con las indicaciones de un médico calificado.

Es mi deseo que el procedimiento para la paz personal se convierta en una rutina a nivel mundial. Unos pocos minutos al día crearán una diferencia monumental en el desempeño escolar, en las relaciones, en la salud y en nuestra calidad de vida. Pero estas palabras no tendrán ningún significado a menos que los demás (es decir, usted) lleve la idea a la práctica.

En el prefacio a este artículo introduje una cita de mi buen amigo, Howard Wight, que ahora repito para darle énfasis:

"Si a final de cuentas vas a hacer algo importante para crear una diferencia real... hazlo ahora"

Paz personal a todos, Gary

Traducido por Ricardo Viesca Escribir a Ricardo

Como aplicar EFT a fondo en usted mismo

Tutorial de EFT - Parte No. 14

Hola a Todos/as,

El editor contribuyente de EFT, Steve Wells de Australia brinda este simple pero poderoso método para conseguir lo mejor de EFT al aplicarlo a usted mismo.

El le llama al proceso "hacer un diario" y, en esencia, incluye escribir todos aquellos aspectos extras, creencias y pensamientos que surgen durante el proceso deEFT. Cada uno de dichos elementos representa un nuevo camino para una exploración personal con EFT y, que si no son capturados al escribirlos, tienden a olvidarse. De todos modos, escribiendo (y enfocándose en esto) esta cadena de eventos permite una más profunda experiencia con EFT.

Este concepto no necesita estar limitado a aquellos que quieren aplicar EFT a si mismos. Este ofrece una experiencia profunda similar cuando practicantes de curación les piden a sus clientes que hagan esto. El cliente puede llevar un diario durante la sesión o como tarea entre sesiones. De cualquier manera, nuevas perspectivas, problemas centrales y de este tipo suelen salir a la superficie. Es de muchísima ayuda.

Steve da detalles en su artículo en la parte de abajo

Abrazos, Gary

Por Steve Wells

He encontrado muy productivo llevar un diario con EFT mientras que me siento al frente de mi computador. Empiezo a escribir una descripción del reto, problema, pensamiento negativo, creencia negativa o comportamiento en el que quiero trabajar. Luego hago una o dos rondas de EFT en ese problema. A medida que surgen más pensamientos y sentimientos, escribo estos en la pantalla.

Puedo escribir bastante rápido y a medida que trabajo en varios aspectos, es de mucha ayuda ver - al mismo tiempo sentir - el cambio que ocurre literalmente al frente de mis ojos. Ya sea que los aspectos que surgen son sentimientos, recuerdos, pensamientos o creencias, las escribo en la pantalla y luego las incluyo en una nueva secuencia de tapping.

A medida que escribo me beneficio de una mayor claridad y entendimiento consciente de mis problemas y encuentro que las posteriores rondas haciendo tapping las hago más enfocado y por lo tanto más productivamente. Mientras que he encontrado que escribir en la pantalla funciona para mi por que lo hago muy rápidamente, aquellos que escriben a mano más rápido que en el computador, o que prefieren escribir, pueden hacer apuntes en un diario a medida que hacen tapping en los distintos aspectos.

Yo me he dado cuenta que el mejor de los beneficios respecto a este enfoque ocurre al final de la sesión de tapping. Cuando vuelvo a las cosas que había escrito en pantalla puedo ver que tanto he avanzado desde que empecé. Muchas veces me asombro de sólo ver que tanto terreno he cubierto, y también me siento complacido de encontrar que problemas y aspectos con los que empecé, ya no me molestan mas.

He encontrado que en sesiones regulares de tapping, mi tendencia natural es simplemente moverme en el próximo aspecto que surge. Como el aspecto anterior se sale naturalmente de mi consciencia es fácil olvidar que yo estaba muy disgustado cuando empecé a hacer tapping. Muchas veces no me he dado cuenta del beneficio completo de mis sesiones regulares de tapping hasta mucho después de que "ocurre algo" cuando confronto una situación que de otra forma me hubiera molestado y ya no lo hace. Estoy seguro que esta situación es similar para muchos que hacen tapping regularmente.

El proceso de llevar un diario sobrepasa estos retos, y no sólo ayuda en clarificar aspectos en el momento sino que también permite darse cuenta y celebrar los cambios que haz hecho inmediatamente después que los haces. Yo encuentro esta retroalimentación inmediata de resultados un elemento muy complaciente de este enfoque y lo recomiendo a todo aquel que quiera ir más lejos en sus sesiones haciendo tapping.

Steve Wells

Editor Contribuyente de EFT

Traducido por Camilo Buitrago - Escribir a Camilo

Un procedimiento EFT indispensable para niños

Tutorial de EFT - Parte No. 15

Pensamiento del día..."Nunca es demasiado tarde para tener una niñez feliz." Anthony Robbins

Hola a Todos/as,

Espero que algún día los medios públicos recojan este artículo y difundirán sus beneficios al mundo. La idea, en mi opinión, merece un lugar prominente en "60 Minutos", "Oprah", y en cada publicación orientada a padres/hijos en el planeta.

Bien hecho, esta idea lanzará a nuestros hijos hacia la mayoría de edad, repletos con altos niveles de paz interna y auto confianza. Si a cada niño le fueran dado esto beneficios, nuestras oportunidades finalmente de paz mundial sobrepasarían en mucho aquellos prometidos por nuestra milicia y sus bombas y otras amenazas. Ciertamente, si todos/as recibieran estos beneficios hábilmente, nuestra milicia, sus bombas y otras amenazas probablemente llegarían a ser innecesarias. La guerra no es necesitada por aquellos que verdaderamente tienen paz personal.

La idea básica:

La idea básica es simple. Cada noche, mientras los niños están siendo acomodados en la cama, los padres deberían preguntar...

"¿Me puedes decir acerca de tus buenos y malos pensamientos así como las buenas y malas cosas que te sucedieron a ti hoy?"

Entonces, mientras están diciendo los eventos (tanto buenos como malos) los padres ligera y amorosamente hacen tapping o delicadamente frotan en los punto deEFT.

Resultados Esperados:

Los que tienen experiencia en EFT pueden fácilmente ver los beneficios por hacer tapping en las cosas "malas" (hablaremos acerca de hacer tapping en las cosas "buenas" después). Mientras el niño/a dice la historia el/ella esta claramente "sintonizado" en el problema. Hacer así tapping en los puntos EFT probablemente resuelva los problemas o, cuando menos, aligere sus impactos en el niño.

Esto es crítico para los niños, porque ellos están constantemente recogiendo "cosas" de los padres, maestros, compañeros, televisión, y demás... Estas entradas suceden a diario y se acumulan con los años para llenar lo que los adultos con frecuencia llaman nuestra "bolsa de basura emocional." Si estas entradas se van sin resolver, por supuesto, forman "límites" innecesarios y contrarrestan el logro de nuestros verdaderos potenciales. Estos miedos, culpas, penas y traumas innecesarios muchas veces tienen un efecto tremendo en nuestras "realidades de adulto" y nos cuesta caro tanto en nuestra paz personal como en nuestros bolsillos.

Algunos ejemplos de las cosas "malas" que los niños pueden traer serian....

- "Papa me asustó cuando me gritó."
- "Yo vi a un monstruo comiendo gente en la televisión."
- "Mi maestra piensa que no soy muy inteligente."
- "Yo no puedo correr tan rápido como Jimmy."
- "Donna es mas bonita que yo."
- "El ministro de la iglesia dijo que tengo que ser perfecto o Dios no me amará."

Hay, por supuesto, miles de otros ejemplos que se instalan como huéspedes no invitados en las psiques de los niños. La mayoría de ellos son ficticios y, se podría decir, tienen más impacto en cómo se desenvuelve la vida de un niño que su educación formal.

Padres alertos tienen una oportunidad obvia de evitar diariamente estos "chupadores de auto confianza". Además el proceso puede ser muy educativo tanto para padres como hijos porque a los niños les encanta ser tocados (golpecitos ligeros, frotes) en forma amorosa. Como tú estás amando a tus (nuestros) hijos en esta forma, tu puedes hacerles más preguntas acerca de "¿que pasó hoy?" y llegar aun más profundo en estos problemas. Además puedes ofrecer replanteamientos (pensamiento alterno) mientras haces EFT, los cuales son mucho mas probable que sean efectivos que si los sacaras en una conversación normal.

Este proceso entero es también útil para infantes que aun no hablan. Aunque los infantes no pueden decirnos qué les molesta, el simple hecho de que estén llorando o mostrando otros signos de sufrimiento les dice a los padres que algo (ej. un miedo, trauma o molestar físico) necesita ser resuelto. Durante estos tiempos de sufrimiento el infante está "sintonizado" en el problema y así preparado para EFT. La adición de hacer EFT además de la acostumbrada "ya-ya-ya" y otros sonidos reconfortantes es probable que pague grandes dividendos a largo plazo.

Usted habrá notado que no incluí las Frases preparatorias de EFT dentro de este proceso. Seria útil acomodarlas, por supuesto, aunque los niños parecen necesitarlas menos que los adultos. Cuando lo agregues puedes usar el lenguaje que sigue (los niños resplandecen cuando lo dicen).

H.A	and the second and the second				April 2011 4 (1) 11 (1)
"Aunque tenga este	de todos	2 modos	SOV Hr	n nina	maravilloso."

Como se mencionó antes, creo que es útil hacer tapping en los puntos EFT aun mientras el niño esta hablando acerca de los "buenos" pensamientos y acontecimientos del día. Bien hecho, EFT paternal pude agregar un elemento calmante a la conversación. Además, aunque el niño esté hablando de algo positivo, hay con frecuencia una "comparación negativa" detrás. Por ejemplo, si el niño dice...

"Mi maestra me felicitó hoy enfrente de toda la clase." la comparación negativa detrás puede ser...

"Pero algunas veces ella regaña a los niños o los ignora y yo tengo miedo que eso me pase a mi."

En este caso, aun cuando el tapping se hace sobre lo "bueno" que dijo la maestra, es también probable que reduzca el miedo involucrado al comparar lo negativo. Así, aplicando EFT a ambas cosas, "buenas" y "malas", es probable proveer beneficios substanciales en todo el asunto.

Desde luego, todos somos niños (aun cuando algunos de nosotros hayan desarrollado unas cuantas arrugas) y así este articulo no necesita ser limitado a un grupo específico de edad. ¿No sería bonito, cuál sea la edad que tengas, que alguien te preguntara acerca de "cosas" de tu niñez."? ¿Y no sería aun mas bonito resolver esos asuntos diariamente?" Quizás puedas intercambiar este favor con alguien, o simplemente haces este proceso sólo.

Nunca es demasiado tarde para tener una infancia feliz.

Abrazos, Gary

Traducido por Leonor Anderson

Directrices para utilizar EFT en el tratamiento de Enfermedades Graves

Tutorial de EFT - Parte No. 16

Nota: Todas las opiniones expresadas aquí son mías y no deben ser confundidas con consejo médico. No soy médico, ni tengo ninguna formación oficial en medicina. - Gary Craig-

Para enfocar apropiadamente a las Enfermedades Graves primero debemos deshacernos de la idea desacertada de EFT como 'una maravilla de un minuto'.

Debido a que EFT genera resultados rápidos con frecuencia, es fácil concluir, basándose en estas asombrosas 'maravillas de un minuto', que TODAS las condiciones deben responder al momento. Llegue USTED o no a esta conclusión, le puedo asegurar que muchos otros sí lo hacen.

Aunque el utilizar EFT para tratar a Enfermedades Graves puede dar lugar a 'una maravilla de un minuto' en algunos de los síntomas, no se puede asumir que EFTsanará las causas subyacentes más amplias tan fácilmente. De hecho, usualmente se requiere persistencia y un uso artístico de EFT. Esta guía explicará en detalle esos usos y traerá un cierto arte al proceso.

Resúmen

EFT se merece un puesto destacado al frente y al centro del escenario de la sanación. Aunque es solamente uno de los numerosos caminos a la buena salud, sus resultados clínicos han asombrado hasta al observador más ocasional. Además, no necesita de medicamentos, ni cirugía, ni radiación, ni ningún otro método que invada al cuerpo. Por estas razones, parecería prudente que EFT sea aplicado, en la mayoría de los casos, ANTES de tomar medidas más drásticas.

Para poner las cosas en perspectiva, quiero hablar de las varias categorías de sanación:

1. La Profesión Médica: Enumero ésta en primer lugar porque, por lo menos en los EEUU, es, de lejos, el sistema más importante. Se promueve como EL LUGARdonde acudir sea cual sea su problema de salud y todo lo demás se considera como 'alternativa'. Ha llegado a ser tan costoso, por otra parte, que está fuera del alcance de muchos ciudadanos y, a menos que se reduzcan los costos, plantea una amenaza a la solvencia económica de los EEUU.

Habiendo dicho esto, tengo muchos amigos personales que son médicos y respeto el esmero y la enseñanza requeridos para llevarlos a su estado actual de conocimiento. También estoy muy contento de que el sistema exista. Si tuviera un apéndice a punto de estallar, por ejemplo, estaría encantado de subirme a la mesa del cirujano y estaría eternamente agradecido por sus servicios.

Por otra parte, no hace falta una gran habilidad de observación para ver algunas debilidades deslumbrantes del sistema médico. Por un lado, el sistema se separa en especialidades y de esta manera pierde de vista el hecho de que el cuerpo y la mente funcionan juntos como un sistema completo. Por lo tanto el enfoque de un podólogo puedo ser absolutamente diferente al de un urólogo o de un cirujano ortopédico. Esto es doblemente extraño cuando se compara al hecho de que la mayoría de la gente con quien hablo creen, intuitivamente, que muchas de sus dolencias físicas son causadas por sentimientos sin resolver como la ira, el miedo, la culpabilidad, etc. Es de sentido común la observación de que muchas enfermedades son manifestaciones físicas de emociones sin resolver.

Además, la profesión médica hace caso omiso en gran parte de otras importantes puertas a la sanación (abajo descritas) como por ejemplo (1) la nutrición, (2) las energías sutiles del cuerpo, (3) las emociones sin resolver como causa de la enfermedad y (4) el uso de la plegaria, la meditación y métodos espirituales. Por consiguiente, personalmente no considero a la profesión médica como LA máxima autoridad para la sanación. De hecho, la considero UNA opción importante.

- 2. Nutrición: Esta puerta a la sanación es obvia. La gente se harta de azúcar, alcohol, aditivos, conservantes, pesticidas e incontables formas de alimentos artificiales lo que pone a prueba su cuerpo y lo deja abierto a las enfermedades. Este es un tema que EFT no cubre. Sin embargo, hay muchos recursos muy buenos para información sobre esto. Personalmente, he encontrado muchos artículos interesantes sobre la nutrición en el sitio web del Dr. Joseph Mercola.
- 3. Las Energías Sutiles Del Cuerpo: Prácticas de salud orientales han utilizado las energías sutiles del cuerpo, conocidas como QI (pronunciado chi), como su pilar principal durante miles de años. Por lo tanto, esta puerta no es nueva. Sin embargo, la medicina occidental ha elegido hacer caso omiso en gran parte a este enfoque vital, prefiriendo ver el cuerpo como una 'bolsa de sustancias químicas y piezas del cuerpo' (palabras mías) en vez de como una entidad conteniendo energía pulsante. EFT trata directamente con estas energías sutiles. Son el eje central de EFT.

- 4. Emociones Sin Resolver como la Causa de Enfermedades: Esto también es una pieza central del enfoque de EFT a la salud. De hecho, hemos observado muchos casos donde disminuyen las dolencias físicas a medida que resolvemos el ira, el miedo o la culpabilidad que parecen causarlas.
- 5. Plegarias, Meditación y Métodos Espirituales: Hay muchos informes de sanaciones usando la oración en grupo así como EFT a distancia (una forma de plegaria). A mucha gente, EFT no aparenta ser un método espiritual. Esto es debido a que, a los recién llegados, les parece un procedimiento un tanto mecánico. Sin embargo, el objetivo primordial de EFT es preparar el camino para el verdadero conocimiento espiritual. A la vez que EFT reduce nuestra ira y miedos, prepara el camino para realzar los niveles de paz personal y perdón verdadero. Para mí, éste es el resultado final de toda sanación porque, una vez alcanzado en su forma más magnífica, la enfermedad es imposible.

Actitudes Mentales Apropiadas al utilizar EFT para tratar Enfermedades Graves

Aquí detallo algunas 'actitudes mentales' apropiadas que son útiles al enfrentarse a Enfermedades Graves con EFT.

- 1. Aunque hemos observado sanaciones increíbles con EFT, debemos reconocer que EFT todavía está en su infancia y todavía no sabemos todo lo que hay que saber al respecto. Por lo tanto, debemos mantener un estado de curiosidad y no presumir que nuestros procesos actuales representan la respuesta final.
- 2. La persistencia es importante. No se deje engañar por las 'maravillas de un minuto' y concluir que no tiene que hacer nada más. Puede parecer que un cliente está 'fuera de peligro' por ahora pero puede tener otros aspectos y condiciones relacionadas que afloran más adelante. Muchas Enfermedades Graves tienen causas múltiples con muchas facetas. El enfocar correctamente estas condiciones puede ser como caminar a través de un laberinto donde hay muchos 'callejones sin salida' aparentes. Para salir con éxito del laberinto a menudo debemos dar marcha atrás e intentar nuevos enfoques.
- 3. Algunas Enfermedades Graves pueden incluir causas que no son emocionales, de energía ni espirituales. La enfermedad cardiaca es un buen ejemplo. Mientras que EFT puede mejorar la condición, a menudo se llega a ella a través de años de insultos nutritivos y carencia de ejercicio.

Las Puertas EFT a Explorar

A través de los años hemos desarrollado muchos enfoques con EFT para resolver el rompecabezas de la sanación. Se han convertido en "Puertas a Explorar" y representan una amplia variedad de posibilidades en la aplicación de EFT. Con Enfermedades Graves podemos tener suerte y conseguir resultados impresionantes entrando solamente por 1 puerta. Sin embargo, en muchos casos necesitamos explorar cada puerta y, quizás, descubrir alguna nueva. Podemos tropezar con el fracaso en las primeras 4 o 5 puertas pero, con persistencia, podríamos encontrar el éxito a través de la sexta, la octava y la décima.

Abajo detallo una lista de nuestras actuales puertas EFT. No se enumeran en ninguna orden particular y deberán ser utilizadas en cualquier orden que parezca apropiado para un cliente dado.

• Hacer tapping diariamente. Ésta es vital para las Enfermedades Graves porque crea el seguimiento muy necesario para clientes. Deben realizarse de 10 a 20 rondas de

tapping diariamente para que las energías sutiles del cuerpo sigan fluyendo libremente. Una manera fácil para que el cliente se acuerde de hacer tapping es asociarlo a actividades cotidianas. Por ejemplo, que haga las rondas de tapping momentos antes de (1) comer, (2) usar el cuarto de baño, (3) encender y apagar la TV (4) al subir y bajar del coche, etcétera.

- Hacer tapping directamente sobre los síntomas. Por ejemplo, comience EFT con Aunque tengo este entumecimiento en mi mano izquierda... Esto a menudo alivia los síntomas. En caso contrario, debe presumir que existen motivos emocionales subyacentes y haga la pregunta, ¿si hubiera una razón emocional para este síntoma, cuál podría ser?
- Acercarse a los síntomas a través de metáforas. Por ejemplo, pregunte al cliente,¿qué aspecto tiene la enfermedad dentro de su cuerpo? o ¿qué le dice su médico
 sobre lo que está pasando? Entonces aplique EFT a esa metáfora. Por ejemplo, aunque siento como si tuviese pegamento en las articulaciones de mi dedo...
- Sorprenda al problema. Utilice esto cuando crea que las condiciones emocionales subyacentes sean inusualmente intensas. Utilice frases globales al principio como, aunque tengo todos estos problemas...- y gradualmente sea más específico hasta terminar con una condición específica. Por ejemplo, aunque mi papá me pegó cuando tenía 8 años en mi fiesta de cumpleaños...
- La Técnica De Trauma Sin Lágrimas. Ésta es otra manera de enfocar a un problema emocional suavemente. Implica el hacer que el cliente ADIVINE la intensidad emocional en vez de dolorosamente revivirla en su mente. A menudo resulta altamente eficaz. Para una descripción completa visite http://www.emofree.com/trauma/tearless.htm
- La Técnica de la Película. En este proceso el cliente narra su película mental de un específico acontecimiento molesto. Cuando se identifica la intensidad, el cliente se detiene y hace tapping sobre esa intensidad. Cuando la intensidad disminuye, el cliente continúa con la historia. Este método ha sido un pilar central en la caja de herramientas de muchos terapeutas de EFT. Puede ser la técnica más usada de todas. Para una descripción completa visite http://www.eftmx.com/newsletter/tutorcthree-sp.html
- La Técnica de Contar la Historia. Esto es un primo cercano de la técnica de la película. Para una descripción completa visitehttp://www.eftmx.com/newsletter/tutorltwelve-sp.html
- Ser Específico. A menudo esto es crítico y representa una manera eficiente de resolver el problema. La mayoría de la gente representa sus problemas de una manera global, es decir, tengo diabetes O me siento abandonado. Mientras que a veces se puede tener éxito enfocando condiciones de esta manera global, las probabilidades mejoran significativamente si consigue llegar a los detalles específicos (o a los acontecimientos específicos) subyacentes al problema. Ejemplos, aunque mi nivel de azúcar en la sangre está por encima de los 400....- O aunque mi madre me dejó a solas durante tres días cuando yo tenía 8 años.

Para más detalles sobre Ser Específico visite http://www.eftmx.com/newsletter/tutorbtwo-sp.html

• Procedimiento De Paz Personal. Esto es muy útil para los deberes que el cliente hace en casa. Se trata de hacer una larga lista de todo acontecimiento problemático específico en que uno puede pensar y usar EFT diariamente para colapsarlos.

Obviamente, mientras más negatividad puede ser eliminada mayores son las posibilidades de que reine la paz.

Para una descripción completa

visite http://www.eftmx.com/newsletter/tutormthirteen-sp.html

• Enfatizar o Gritar. A veces es necesario conseguir que los clientes participen más en sus asuntos. Esto se puede lograr a menudo haciendo que enfaticen.... oGRITEN... sus frases EFT de preparación y recordatorias. Esto puede transformar a una sesión que 'no va a ningún sitio' en una muy productiva.

Traducido por Nidza Busse y Vera Malbaski

La Técnica de Trauma Sin Lágrimas

Tutorial de EFT - Parte No. 17

Nota: Desde la presentación inicial de esta técnica al público, muchos la han utilizado con gran éxito. Sin embargo, el término "Sin Lágrimas" no significa que nunca nadie tenga lágrimas o incomodidad. Al contrario, algunas personas responden con lágrimas u otras formas de preocupación con solo mencionar su problema. Por lo tanto, por favor interpreten la Técnica de Trauma Sin Lágrimas como un método donde la preocupación puede ser reducida o eliminada.

Saludos a todos/as,

En mi taller de EFT en Oakland, California el viernes pasado, utilicé el mismo método de trauma para grupos que utilicé anteriormente (y que apunté en un mensaje anterior) en la Conferencia de Terapias Energéticas en Pórtland, Oregón. Funcionó magnificamente (otra vez) y por tanto merece más dedicación. Esta vez había 25 participantes que habían identificado un incidente traumático del cual buscaban alivio. Alrededor del 80% de ellos estimaron en 8 a 10 su intensidad inicial, y en menos de 20 minutos...

Veinte de ellos bajaron a 0, tres bajaron a 1, uno bajó a 2 y otro bajó a 3.

Y recuerden, estoy haciendo esto en un sitio público con 25 personas a la vez (se puede hacer con más de 100 personas fácilmente) y yo no conozco ningún detalle sobre los problemas particulares en los cuales estábamos trabajando (con excepción de la señora que bajó a 3). Durante el descanso, trabajé con la señora que bajó a 3 (de un 10 original, dicho sea de paso) durante alrededor de 5 minutos y bajamos su intensidad aún más.

Hubo muy poco o ningún dolor emocional durante la sesión. Es por esto que me refiero a ella como La Técnica de Trauma Sin Lágrimas. Yo sé que el reducir el dolor emocional es criticado por algunos miembros de la comunidad de curación. En mi experiencia, sin embargo, yo no veo porqué el dolor es necesario en absoluto (pero invito a un debate sobre este tema). Digo esto porque he resuelto un montón de incidentes traumáticos (algunos de ellos MUY severos), y después de la curación, a los clientes no les interesa profundizar o averiguar el porqué de sus incidentes pasados.

Al contrario, existe un cambio cognitivo visible y obvio que se demuestra en la manera de que hablan del incidente que anteriormente era problemático. El cliente parece

haber terminado con el incidente porque la resolución, cuyo valor es catalogado tan alto por otras técnicas más intensas, parece tener lugar durante la sesión de TLE en un nivel de dolor mínimo. Para mí, esto es profundo y me tienta a renombrar el proceso como "Paz sin Dolor". Siempre y cuando yo obtenga el resultado sin el dolor, entonces no veo la necesidad del dolor. De nuevo, yo valoro cualquier comentario de lo contrario. Estamos aquí para encontrar la verdad, no por ganar territorio.

Yo sé que esbocé este método después del taller en Portland, Oregon, pero pensé en hacerlo de nuevo desde un punto de vista un poco diferente. Soy un gran creyente en la repetición y, en este espíritu, presento los pasos que siguen. Por favor noten que este método NO está limitado a sesiones de trauma en grupo. Esta misma técnica pudiera (quizás debería) ser usada muy efectivamente en sesiones individuales de uno a uno. Aquí están los pasos:

- 1. Pídales a los participantes que identifiquen un incidente traumático de su pasado. Pregunte que sea por lo menos de 3 años atrás para minimizar cualquier complicación con las dinámicas de un evento presente. Un ejemplo pudiera ser, "la vez que mi padre me pegó cuando yo tenía 12 años". Como contraste, la frase "mi padre abusó de mí", puede ser muy general porque, es posible, que el abuso ocurrió durante muchos incidentes. Por favor noten que puede ser necesario que instruyan a los clientes a mantenerse en el incidente original porque muchos de ellos cambiaran a otros temas según resuelven el incidente original.
- 2. Pídales a los participantes que puntúen cuál es su intensidad emocional en una escala de 0-10, si fueran a imaginar vívidamente el incidente en cuestión. Instrúyalos a NO imaginarlo actualmente (aún cuando algunas personas cerraran los ojos y harán esto mismo de cualquier manera). Esta adivinación es un estimado sorpresivamente útil...y... sirve para minimizar el dolor emocional. Hagan que escriban sus números y luego hagan que vocalicen sus números. Este proceso les da una buena referencia de las intensidades de los participantes.
- 3. Hagan que los participantes desarrollen una frase para usar con el proceso TLE como "esta emoción padre-golpe" y luego procedan con una sesión de tapping.
- 4. Luego de esta sesión de tapping, pídanles que puntúen de nuevo y pídanles que vocalicen sus números. Típicamente ellos reportan números significativamente más pequeños.
- 5. Lleve a cabo más sesiones de EFT (o su procedimiento preferido de tapping) y pídanles a todos su nueva puntuación. En mi experiencia, un total de 3 o 4 sesiones de tapping, reducirá a todos a puntuaciones de 0 a 3.
- 6. Cuando ya todos los participantes reportan números aceptablemente bajos, entonces hagan otra sesión de tapping y, luego de ésta, pregúnteles que se imaginen vivamente el incidente. Noten que esta es la primera vez que se les pide que hagan esto. Todas las veces anteriores, han sido relativamente puntuaciones sin dolor. En mi experiencia, casi todo el mundo baja a cero y el resto llegan a números muy bajos. Si hay una excepción o dos, entonces trabaje con ellos individualmente para completar el proceso.

Les urjo a todos los que trabajan con trauma a probar este proceso. Pruébenlo en grupos (incluyéndolo con el proceso CISD). Pruébenlo en individuos. Pruébenlo en veteranos de guerra, víctimas de violación y de torturas. Pruébenlo donde quiera que

exista trauma, especialmente con aquellos que tienen miedo de la intensidad que sienten cuando hablan o se "meten" con el incidente.

Las terapias energéticas han sido muy impresionantes por su habilidad en manejar emociones negativas. Esto es indeleblemente claro para profesionales que utilizan estos procedimientos. Yo creo que la técnica descrita, debidamente administrada, añade un componente útil al "arte de liberar".

Paz, Gary

Steve Wells reporta sobre la Técnica de Trauma Sin Lagrimas

Hola, Gary

Acabo de pasar el fin de semana presentando un seminario de desarrollo personal incorporando las técnicas de TLE y Terapia de Energía. Traté la Técnica de Trauma Sin Lagrimas y funcionó como tú lo has descrito.

Dieciséis personas, todas las cuales tenían intensidades de 8, 9 o 10 al puntuar la intensidad del trauma inicial. 11 bajaron a 0 o cerca de 0 después de 4 sesiones de tapping cuando se les preguntó que imaginaran vivamente el incidente traumático. Los otros llegaron a 4-5 y 2 sesiones más de tapping resolvieron la mayoría de estos. Me ofrecí a ayudar a una señora cuyo nivel SUDS se mantuvo en un 4 durante el descanso, pero ella me dijo que ella misma podría resolver este problema ya que se sentía energizada por la técnica.

La mayoría de los participantes se quedaron absolutamente sorprendidos cuando trataron de acceder a sus sentimientos y no pudieron. El resultado más distinguido fue el de un señor que reportó un sentimiento increíble de tristeza, que estaba sufriendo durante casi toda su vida en relación a su padre, desapareció completamente y sentía ahora una paz completa. Debieron haber visto de qué manera brillaba su cara. Esta persona había probado TLE anteriormente en otro seminario que yo conduje. El asistió a este seminario porque después de usar TLE para bregar con su constante ira y ansiedad, su esposa dijo que era como tener un esposo nuevo. No hace falta decir que ella estaba MUY feliz de que él participara e hiciera más. Yo creo que ahora ni siquiera su madre podría reconocerle.

Haciéndome eco de tus palabras del seminario "The Ultimate Therapist": "¡Dios, me encanta este trabajo!"

Amor y con mis mejores deseos, Steve Wells

Traducido por Nidza Busse y Juan Carlos Vega <u>Escribir a Juan Carlos</u>

La Técnica para la Respiración Constreñida

Tutorial de EFT - Parte No. 18

Esta técnica fue mostrada inicialmente en nuestro set de DVDs EFT Más Allá de lo Básico (anteriormente llamado Pasos para Convertirse en Terapeuta Extraordinario) y tiene las siguientes ventajas...

- puede ayudarle a encontrar temas emocionales importantes. Esto es debido a que causas emocionales a menudo reducen nuestra capacidad de respirar profundamente.
- Puede demostrar al escéptico o a una audiencia nueva la validez de EFT. Esto es debido a que la mayoría de la gente tiene la Respiración Constreñida y es iluminador ver cómo mejora con EFT.

Se hace así...

- Respire profundamente 2 ó 3 veces. Hágalo con calma y no hiperventile. Este paso ensanchará sus pulmones para que no se puede achacar cualquier mejoría al efecto natural de 'ensanchamiento' de sus pulmones.
- Una vez haya ensanchado sus pulmones todo lo que puede, inhale profundamente de nuevo. Esta vez valore la profundidad de su inhalación en una escala del 0 al 10 donde 10 es su capacidad máxima estimada. Los valores suelen estar entre el 3 y 9. Las personas que ocasionalmente valoran su respiración en un 10 (normalmente están equivocadas) pueden encontrar que, después de EFT, suben al 12 ó 15.
- Después haga varias rondas de EFT con frases de preparación parecidas a: 'Aunque tengo la Respiración Constreñida ...', 'Aunque sólo puedo llenar mis pulmones hasta un 8...' etc. Después de cada ronda dígale al cliente que respire profundamente de nuevo y valore la profundidad entre 0 y 10. En la gran mayoría de los casos seguirá mejorando.
- A lo largo del proceso haga preguntas perspicaces tales como: '¿A qué le recuerda su Respiración Constreñida?', '¿En qué momento de su pasado se sintió restringido ó asfixiado?', ¿Si hubiese una razón emocional por su Respiración Constreñida, cuál podría ser?'. A menudo, darán una pista que lleva a un tema emocional importante.

Espero que esto les ayude, Gary

Traducido por Vera Malbaski

Ejercicio de Respiración de la Clavícula

En algunos casos, tal vez un 5%, ocurre una forma de desorganización energética dentro del cuerpo que impide el progreso de La Receta Básica. Sus detalles van mucho mas allá del alcance de este curso, pero sí puedo enseñarte cómo corregirlo. Lo llamo el Problema de Respiración de la Clavícula, no porque algo ande mal con tu clavícula o tu respiración. Mas bien, se llama así por su forma de corregirlo. Es el Ejercicio de Respiración de la Clavícula.

Esta corrección fue desarrollada por el Dr. Callahan y se necesita "añadir" en casos dónde la persistencia con La Receta Básica no esté dando resultados. Se necesitan alrededor de 2 minutos para realizarla y puede aclarar el camino para la operación normal de una Receta Básica, que de otra manera ha sido bloqueada.

Aunque la describo en seguida te recomiendo consultar los videos de EFT Parte II para una demostración en vivo.

Aunque puedes empezar con cualquier mano, voy a suponer que estás empezando con la derecha. Mantén tus codos y brazos separados de tu cuerpo para que lo único que toque sean las puntas de tus dedos y nudillos, tal como se describe.

Se colocan dos dedos de tu mano derecha sobre tu Punto de Clavícula derecha. Con dos dedos de tu mano izquierda, harás estimulaciones en el Punto Rango de manera continua mientras realizas los siguientes 5 ejercicios de respiración:

- ** Inhala parcialmente (50%) y sostén la respiración mientras haces 7 golpeteos o estimulaciones.
- ** Inhala completamente y sostén durante 7 estimulaciones.
- ** Exhala la mitad del aire y sostén la respiración durante 7 estimulaciones.
- ** Exhala completamente y sostén durante 7 estimulaciones.
- ** Ahora respira normalmente mientras haces 7 estimulaciones.

Coloca los dos dedos de tu mano derecha sobre tu Punto de Clavícula izquierda y, mientras estimulas continuamente el Punto Rango, haz los 5 ejercicios de respiración arriba mencionados.

Para hacer lo anterior se doblan los dedos de tu mano derecha de tal forma que la segunda coyuntura, o "nudillo" tenga una posición prominente. Entonces se colocan los dedos sobre tu Punto de Clavícula derecha, y se estimula el Punto Rango continuamente, mientras que haces los 5 ejercicios de respiración. Se repite esto al colocar los dedos sobre el Punto de Clavícula izquierda.

Hasta aquí has hecho la mitad del ejercicio. Se termina el Ejercicio de Respiración de la Clavícula al repetir todo el procedimiento, utilizando las puntas de los dedos y los nudillos de la mano izquierda. Estarás estimulando el Punto Rango, por supuesto, con las puntas de los dedos de la mano derecha.

¿Cómo se utiliza el Ejercicio de Respiración de la Clavícula?

Primero, se supone que no lo necesitarás, y se procede normalmente con La Receta Básica. Es un supuesto lógico, porque este problema no impide hacer EFT en muchas personas.

Pero si has usado La Receta Básica persistentemente, y tus resultados o son lentos o inexistentes, entonces empieza cada ronda con el ejercicio de Respiración de la Clavícula. Podrías encontrar que "aclara el camino", y permite la presencia de un alivio evidente.